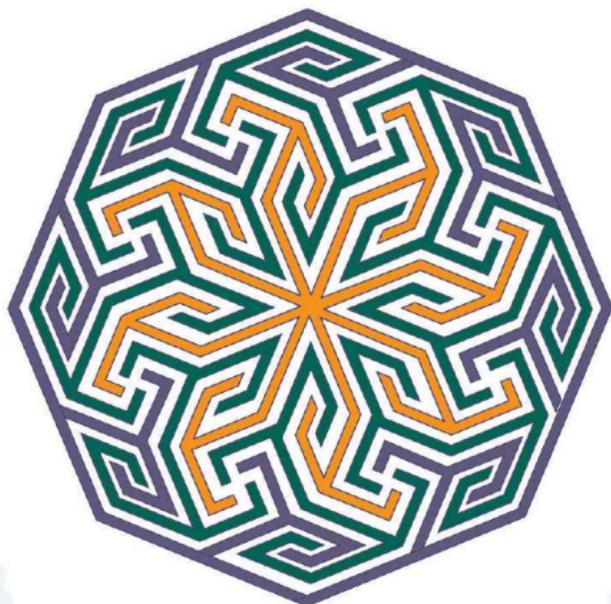
kitab klasik

zaman

Ibnu Qadhîb al-Bân (w. 1096 H)
Ulama psikolog klasik

# Buku Saku
# Rahasia Kebahagiaan

## Bekal Spiritual Orang Beriman Menghadapi Kesulitan Hidup

*... bila buku demikian bermutu*
*tak ada yang lama ataupun yang baru*
*yang ada, Anda belum membacanya ...*

# Buku Saku
# Rahasia Kebahagiaan

## Bekal Spiritual Orang Beriman Menghadapi Kesulitan Hidup

**Ibnu Qadhîb al-Bân**

# Isi Buku

**Ibnu Qadhîb al-Bân** adalah ulama bermazhab Hanafi asal Irak. Meninggal pada 1096 H atau 1685 M karena dibunuh dalam konflik politik pada masanya. Sebelumnya, ia sempat diasingkan. Pada masa pengasingan itulah ia menulis karya ini.

# Pengantar

Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih,
Maha Penyayang

Segala puji milik Allah Yang Menyingkap gelapnya kesulitan dengan cahaya ketenangan, Yang menenteramkan hati yang nestapa didera kesulitan dan kepedihan. Shalawat dan salam semoga tercurah kepada junjungan kita, Nabi Muhammad saw. yang tak kenal lelah berjuang hingga akhir hayat menegakkan Islam dan mendorong manusia meraih bahagia. Juga, kepada keluarga beliau yang mulia, serta kepada seluruh sahabat.

Hamba yang tenggelam dalam segara lupa dan khilaf, Sayyid Abdullah ibn Sayyid Muhammad al-Hijazi, yang dikenal dengan Ibn Qadhib al-Ban berkata:

Setiap saat kusaksikan manusia hanyut dalam arus kehidupan, terombang-ambing dalam gelombang suka dan duka. Tidak ada seorang pun yang sepenuhnya keluar dari perputaran keadaan sempit dan lapang. Tidak ada yang selamanya berada dalam kesulitan atau

selamanya dalam kelapangan. Tak ada seorang pun yang seterusnya dalam kehinaan atau selamanya dalam kemuliaan. Setiap orang akan mendapatkan ujian dalam perjalanan hidupnya dan mesti dihadapi dengan kesabaran. Ketika menjalani setiap ujian, semestinya setiap hamba bersandar kepada Allah yang menguasai segala urusan. Sebab, ujian adalah pelajaran dari Allah. Pelajaran itu tidak akan berlangsung lama, sementara kelembutan dan kasih sayang Allah selalu meliputi mereka. Rahmat Allah tidak pernah lepas dari mereka dan tidak akan pernah sirna. Ibn Athaillah al-Sakandari mengatakan, "Sungguh sempit pandangan orang yang mengatakan bahwa kelembutan Allah terlepas dari ketentuan takdir-Nya."

Dalam buku sederhana ini aku menghimpun berbagai hikmah dan riwayat yang diharapkan menjadi penyembuh bagi setiap luka serta menjadi bekal untuk menghadapi segala kesempitan dan kesulitan. Kusisipkan pula sejumlah kisah yang diharapkan menjadi penghibur bagi mereka yang sedang berduka.

Aku berharap buku ini bermanfaat bagi pembacanya.

# 1

# Susah dan Senang Adalah Anugerah

## Anugerah pada Setiap Musibah

Kehidupan dunia ini senantiasa berputar dan berganti. Tidak selamanya seorang manusia diliputi kesenangan dan kebahagiaan. Perubahan, pergantian, dan pergerakan hidup dan kehidupan menjadi keniscayaan. Semua perubahan dan perputaran itu menjadi media untuk mengasah ketajaman rasa dan menyempurnakan jiwa manusia. Baik dan buruk merupakan ujian, sebagaimana ditegaskan dalam firman Allah: "*Kami menguji kalian dengan kebaikan dan keburukan sebagai cobaan*" (Al-Anbiya': 35). Allah menjadikan dunia sebagai negeri yang fana dan ruang ujian agar setiap manusia bekerja keras dan beramal serta agar orang yang bersabar saat menghadapi ujian mendapatkan balasan di akhirat tanpa hisab. Ujian dan kesulitan menjadi bagian yang niscaya dari kehidupan dunia.

Abdullah ibn Mas'ud berkata, "Dunia semuanya berupa kerisauan. Kesenangan yang terdapat di dalamnya hanyalah bonus."

Ibn Athaillah mengatakan dalam *al-Hikam*, "Jangan merasa aneh dengan banyaknya kekeruhan selama kau di dunia. Sebab, yang dunia tampakkan hanyalah yang memang layak dan mesti menjadi sifatnya."

Betapa indah lantunan syair al-Tihami berikut ini,[1]

*Sungguh kau tercipta di atas kekeruhan*
*Tetapi engkau justru ingin lepas darinya*
*Kau seperti mencari bara api dalam air*
*dan memaksa zaman melawan tabiatnya*

Orang berakal mestinya tidak senang selamanya berada dalam kelapangan. Orang berakal mestinya tidak suka jika terus-terusan berada dalam situasi yang mendatangkan kesenangan dan kegembiraan. Sebab, orang yang terbiasa diuji dengan berbagai cobaan niscaya akan lebih mudah dan ringan menghadapi liku-liku perjalanan hidup. Ia akan mendapatkan pelipur lara ketika kehilangan yang dicinta, senantiasa waspada ketika bahagia, serta tidak putus asa ketika dilanda duka. Bisa jadi manfaat dan kebaikan lahir

---

[1] Abu al-Hasan al-Tihami, penulis untaian syair *al-Ranânah.*

dari berbagai kesulitan, kesulitan datang dari sesuatu yang bermanfaat, bahaya datang dari kesenangan, dan kesenangan datang dari ujian. Bisa jadi karunia tersembunyi di balik ujian dan ujian tersembunyi di balik karunia. Atau bisa jadi kau mendapat manfaat melalui musuh, dan justru binasa lantaran kekasih tercinta.

Seorang ahli hikmah berkata, "Bisa jadi sesuatu yang kita cintai ada di sesuatu yang kita benci, sesuatu yang kita benci ada di sesuatu yang kita cintai. Betapa banyak orang bahagia karena anugerah, tapi justru kemudian hal itu menjadi "penyakit". Betapa banyak orang yang didera sakit, tapi justru itu menjadi "obat". Bisa jadi kebaikan muncul dari keburukan dan sesuatu yang bermanfaat muncul dari sesuatu yang berbahaya."

Umayyah ibn Abi al-Shalt mengungkapkan syair yang maknanya:

*Semua urusan terjadi sesuai ukuran dan ketentuan*
*Dalam lipatan peristiwa ada yang disukai dan dibenci*
*Bisa jadi aku senang dengan sesuatu yang dulu kutakuti*
*Bisa pula tidak menyukai sesuatu yang sebelumnya kunanti*

Al-Ashma'i menuturkan bahwa seorang Arab badui berkata, "Waspadailah keburukan yang mungkin bersumber dari kebaikan dan berharaplah kebaikan

dari keburukan. Bisa jadi kehidupan lahir karena mencari mati dan kematian muncul karena mencari hidup. Sering kali harapan datang dari kekhawatiran dan kekhawatiran datang dari harapan. Allah berfirman, '*Bisa jadi kalian membenci sesuatu padahal itu baik bagi kalian. Dan bisa jadi pula kalian mencintai sesuatu padahal itu buruk bagi kalian.*'[2] Maka, yang harus dilakukan hamba adalah pasrah saat ketentuan-Nya terjadi, serta menjaga diri dengan sabar dan rida. Apa yang dibenci sebentar lagi sirna dan mendatangkan kebaikan besar, yaitu saat "wajah-wajah menghitam", seperti yang disebutkan Rasulullah saw.: 'Musibah akan mencerahkan wajah pemiliknya pada hari ketika sejumlah wajah menghitam.'"[3]

Ali r.a. mengatakan, "Segala sesuatu pada mulanya diciptakan kecil lalu membesar, kecuali musibah. Ia diciptakan besar lalu mengecil. Kecuali jika Allah menghendaki yang tak biasa. Karena itu, bertakwalah kepada-Nya baik dalam keadaan sendiri maupun di keramaian, niscaya kau selamat. Hadapi semua ketentuan-Nya atas dirimu, pasti kau mendapatkan banyak kebaikan."

---

[2]Q.S. al-Baqarah (2): 216.

[3]H.R. al-Thabrani dalam *al-Awsath* (3619) dari Ibn Abbas. Al-Albani dalam *Dha'îf al-Jâmi* (5937), *al-Dha'îfah* (4678) mendaifkan-kan hadis tersebut. Menurut al-Haitsami di dalamnya ada Sulayman ibn Mirqa yang hadisnya mungkar.

Imran ibn Hushayn mendengar Rasulullah saw. bersabda, "Tiga hal yang akan mengantarkan seorang hamba pada kesenangan dunia dan akhirat: bersabar atas musibah, meridai takdir, dan berdoa dalam keadaan lapang."[4]

Ucapan Nabi saw. "Berdoa dalam keadaan lapang" menyiratkan peringatan agar kita tidak pernah lupa bersyukur saat mendapat nikmat dan agar tidak menyikapi karunia yang Allah anugerahkan dengan kekufuran. Sama halnya, ketika menghadapi musibah, tak semestinya kita marah dan menunjukkan sikap tidak menerima. Bersabarlah ketika musibah mengadang dan bersyukurlah saat nikmat datang. Ali r.a. berkata, "Masa senantiasa memiliki dua keadaan: yang mendatangkan kemudahan dan yang mendatangkan kesulitan. Saat kemudahan datang, jangan sombong. Saat kesulitan mengadang, jangan risau."

Seorang bijak membuat perumpamaan: Mensyukuri nikmat itu ibarat jamuan dan tamu. Jika ada jamuan, tamu tidak akan pergi. Jika tidak ada, tamu segera beranjak."

Hind bint al-Mihlab mengatakan, "Jika kau melihat nikmat kembali, segeralah bersyukur sebelum ia lenyap. Sebab, sangat jarang sesuatu yang sudah lenyap

---

[4]H.R. Abu al-Syekh dalam *al-Tsawâb* (15/43211/kanz). Menurut al-Albani hadis itu lemah.

datang kembali. Jauhi sikap kufur dan amal buruk, karena keduanya menjadi penyebab nikmat lenyap. Seorang penyair berkata:

*Jika kau ada dalam liputan nikmat, jagalah*
*Karena kemaksiatan dapat melenyapkannya*
*Peliharalah dengan bersyukur pada Tuhan*
*Karena hukuman-Nya sangatlah keras*

Ibn Athaillah berkata, "Siapa yang tidak mensyukuri nikmat berarti sengaja membiarkan nikmat itu lenyap. Siapa mensyukurinya berarti ia mengikatnya dengan tali."

Seorang alim berkata, "Jika nikmat demikian indah, jadikan syukur sebagai jimat pengikat."

Al-Tirmidzi menukil sabda Rasulullah yang sangat indah yang diriwayatkan dari Ibn Abbas r.a.: "Suatu hari aku berada di sisi Rasulullah dan beliau bersabda, 'Hai anak muda, maukah kau kuajari sesuatu yang berguna bagimu?'

'Tentu saja, wahai Rasulullah,' ujarku.

'Jagalah Allah, pasti Dia menjagamu. Jagalah Allah, pasti Dia ada bersama-Mu. Kenali Allah di saat lapang, pasti Dia mengenalimu di saat sempit. Jika meminta, mintalah kepada Allah. Jika memohon pertolongan, mohonlah pertolongan kepada-Nya. Ketahuilah, andai seluruh umat berkumpul untuk memberimu kebaikan, mereka tidak akan bisa melakukannya ke-

cuali dengan sesuatu yang telah Allah tuliskan untukmu. Dan andai mereka berkumpul untuk mendatangkan bahaya untukmu, mereka tidak akan bisa melakukannya kecuali dengan sesuatu yang telah Allah tetapkan atasmu. Pena telah diangkat dan lembaran telah kering.'"[5]

Rasulullah saw. menuturkan sebuah cerita, "Ada tiga orang dari umat sebelum kalian yang menempuh perjalanan, tetapi tiba-tiba hujan turun deras. Ketiganya kemudian memasuki sebuah gua. Namun, tiba-tiba pintu gua itu tertutup batu. Maka, salah seorang di antara mereka berkata kepada yang lain, 'Demi Allah, hai kawan-kawanku, tidak akan ada yang dapat menolong kita saat ini kecuali ketulusan. Hendaklah masing-masing kita berdoa dengan perantaraan suatu amal yang kita lakukan dengan tulus.'

Salah seorang di antara mereka berkata, 'Ya Allah, sungguh Engkau mengetahui bahwa aku pernah punya seorang pekerja. Aku memberinya upah sebesar satu *faraq* (tiga sha' atau 10,5 litter) padi. Namun, suatu hari ia pergi meninggalkan upahnya. Padi itu kujadikan benih dan kutanam sehingga berkembang dan hasilnya kubelikan seekor sapi. Suatu hari pekerjaku itu datang lagi dan meminta upahnya yang dulu

---

[5]H.R. al-Tirmidzi dalam *Sunan*-nya. Sanadnya sahih.

ditinggal. Maka, kukatakan kepadanya, "Lihatlah sapi itu. Itulah upahmu. Ambil dan bawalah pulang."

Orang itu berkata, "Upah yang menjadi hakku hanya satu faraq padi."

"Ambillah sapi itu karena sapi itu hasil yang kukembangkan dari upahmu."

Maka, ia pergi membawa sapi itu. Ya Allah, jika dalam pengetahuan-Mu, aku mengerjakan itu semata-mata karena takut kepada-Mu, berikanlah celah untuk kami.'

Batu yang menutupi pintu gua itu pun bergeser sedikit. Selanjutnya orang kedua berkata, 'Ya Allah, Engkau tahu, aku memiliki orangtua yang sudah renta. Setiap malam kubawakan untuk mereka susu kambing milikku. Suatu malam, aku terlambat mendatangi keduanya hingga saat aku datang, mereka sudah tidur. Saat yang sama, keluarga dan anak-anakku menangis kelaparan, sementara aku tidak mau memberi mereka minum sebelum kedua orangtuaku. Aku juga enggan membangunkan atau meninggalkan keduanya. Aku terus menunggu dalam keadaan seperti itu hingga terbit fajar. Ya Allah, jika dalam pengetahuan-Mu kukerjakan itu semata-mata karena takut kepada-Mu, bukakanlah celah untuk kami.'

Pintu gua itu kembali bergeser sedikit hingga mereka dapat melihat langit. Kemudian orang ketiga berkata, 'Ya Allah, Engkau tahu bahwa aku punya

keponakan wanita yang sangat kucintai. Aku pernah menginginkannya untukku tetapi ia menolak kecuali jika aku dapat memberinya seratus dinar. Maka, aku bekerja dan berhasil mengumpulkan uang itu. Lalu aku menemuinya dan kuberikan uang tersebut. Akhirnya, ia menyilakan diriku untuk menggaulinya. Namun, saat aku sudah berada di antara kedua kakinya, ia berkata, "Bertakwalah kepada Allah. Janganlah kaurenggut keperawananku kecuali dengan cara yang benar." Aku berdiri dan pergi meninggalkan uang seratus dinar tersebut. Ya Allah, jika dalam pengetahuan-Mu kulakukan itu semata-mata karena takut kepada-Mu, bukakanlah celah untuk kami.' Maka, Allah memberikan jalan keluar untuk mereka."

*Kami menguji kalian dengan kebaikan dan keburukan sebagai cobaan.*

**Al-Anbiya': 35**

Syekh Abd al-Qadir al-Jailani dalam *Futûh al-Ghayb* berkata, "Ada dua jenis manusia: yang mendapat kenikmatan dunia dan yang mendapat ujian dunia."

Manusia yang mendapatkan nikmat dunia tidak bebas dari penyakit dan musibah yang menimpa jiwa, harta, dan anak. Dengan itu ia menjadi sengsara seolah-olah tidak pernah mendapatkan nikmat. Ketika mendapat limpahan nikmat, seakan-akan ia tidak pernah mengalami musibah. Dan ketika mengalami musibah, seolah-olah tidak ada kenikmatan di dunia ini untuknya. Semua itu terjadi karena ia tidak mengenal Tuhan dan dunianya. Seandainya ia tahu bahwa Tuhan bebas bertindak sekehendak-Nya, bahwa Dia berhak mengubah, memaniskan, memahitkan, memuliakan, menghinakan, menghidupkan, mematikan, memajukan dan memundurkan; seandainya ia tahu bahwa dunia adalah negeri yang penuh ujian, beban, dan kekeruhan, semestinya ia tidak merasa aman dan tenang ketika diliputi nikmat, serta tidak putus asa saat didera musibah. Semestinya ia tidak merasa aman dari makar Allah sehingga diperdaya nikmat dan lupa mengikatnya dengan syukur. Nabi saw. bersabda, 'Kenikmatan dunia sangat liar. Maka, ikatlah dengan syukur.'

"Kadang-kadang seseorang mendapat ujian sebagai bentuk hukuman dan balasan atas dosa yang diperbuat dan maksiat yang dilakukan; kadang-kadang ia

diuji dengan maksud untuk membersihkan dirinya; dan kadang-kadang ia diuji untuk meninggikan derajat dan mengangkatnya pada kedudukan yang tinggi.

"Ciri ujian yang berupa balasan dan hukuman adalah tidak adanya kesabaran ketika ujian datang serta sikap keluh kesah kepada makhluk.

"Ujian yang membersihkan diri dari dosa ditandai dengan adanya sikap sabar yang indah tanpa keluh kesah seraya tetap menunaikan ketaatan.

"Ujian untuk meninggikan derajat ditandai dengan sikap rida dan menerima apa yang dilakukan Tuhan Pemilik langit dan bumi hingga ujian itu berlalu.

Ketahuilah, ketika diberi nikmat, hamba yang beriman akan berusaha menjaga pohon nikmat itu dengan sikap menerima dan rasa syukur. Ia jaga dedaunannya agar tidak dirusak racun pembangkangan dan pengingkaran. Sementara apabila diuji dengan kerisauan dan musibah, ia hadapi dengan sabar yang indah. Sikap itu akan datangkan keselamatan serta membersihkan dosa dan kesalahan."

## Musibah Adalah Rahmat

Berkaitan dengan kerisauan, Aisyah r.a. menuturkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Apabila seorang hamba banyak dosa, sementara tidak ada amal yang bisa menghapus dosa-dosanya itu, Allah memberi-

nya berbagai kerisauan agar menjadi penghapus dosa-dosanya."[6]

Rasulullah saw. bersabda, "Tidaklah seorang muslim ditimpa penyakit, kepayahan, dan kesedihan, bahkan kerisauan yang membuatnya galau, kecuali dengan itu Allah hapus dosanya."[7]

Sementara mengenai musibah dan bencana, Rasulullah saw. bersabda, "Tidaklah musibah menimpa seorang muslim kecuali Allah jadikan musibah itu penghapus dosanya, bahkan meskipun musibah berupa duri yang menusuknya."[8]

Dalam riwayat lain Rasulullah saw. bersabda, "Tidaklah seorang muslim mendapatkan gangguan berupa duri dan yang lebih dari itu kecuali dengan itu Allah gugurkan dosanya sebagaimana pohon menggugurkan dedaunannya."[9]

---

[6]H.R. Ahmad dalam *Musnad*-nya (6/157) dari Aisyah dengan redaksi, "Apabila dosa hamba banyak, sementara ia tidak memiliki amal yang dapat menghapuskannya, Allah mengujinya dengan kesedihan guna menghapuskan dosanya." Dalam *Dha'îf al-Jâmi* (678), *al-Misykât* (1580), dan *al-Dha'îfah* (2695) al-Albani menyebutnya sebagai hadis daif.

[7]H.R. Muslim dari Abu Hurairah dan Abu Said al-Khudri r.a.

[8]H.R. Bukhari dan Muslim dari Aisyah r.a.

[9]H.R. al-Bukhari (10/5647), dan Muslim 4/2571) dari Ibn Mas'ud.

Imam Muslim meriwayatkan dari Aisyah r.a. bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Tidaklah seorang muslim tertusuk duri atau yang lebih dari itu kecuali Allah tinggikan untuknya satu derajat dan dihapuskan sebuah dosa darinya."[10]

Ketika menafsirkan kedua hadis itu, al-Munawi menegaskan, "Sebelumnya hanya disebutkan penghapusan dosa, sementara pada hadis kedua ini disertai dengan pengangkatan derajat. Keragaman itu bergantung pada musibah yang dialami hamba. Ada musibah yang menjadi sebab terhapusnya dosa, ada pula musibah yang menjadi sebab ditinggikan derajat, serta ada pula yang menjadi sebab mendapatkan semuanya."[11]

Al-Hafizh Ibn Hajar menyanggah ucapan Ali ibn Abdussalam yang mengatakan, "Sebagian orang bodoh mengira bahwa musibah mendatangkan pahala. Ini jelas salah. Sebab, balasan dan hukuman didapatkan karena amal, bukan karena musibah. Sementara, upah atau pahala didapatkan atas sikap rida dan sabar." Ibn Hajar menyanggahnya dengan mengatakan bahwa hadis-hadis sahih dengan jelas menerangkan adanya pahala bagi orang yang mendapatkan musibah, sedangkan sabar dan rida adalah tambahan dan bonusnya.

---

[10]H.R. Muslim dalam *Shahîh*-nya (4/2572) dari Aisyah r.a.

[11]Lihat *Faydh al-Qadîr* karya al-Munawi (10/5458) hadis ke 8097 dan 8098. Tahqiq oleh Hamdi al-Damirdasy Muhammad.

Al-Qurafi berkata, "Musibah merupakan penghapus dosa meskipun tidak disertai sabar dan rida. Namun, jika disertai sabar dan rida maka kadar penghapusan dosanya lebih besar lagi." Lebih lanjut ia mengatakan, "Pendapat yang benar, musibah bisa menghapuskan dosa yang setara dengannya. Sementara, sikap rida menjadi tambahan pahala atasnya. Apabila orang yang mendapat musibah tidak memiliki dosa maka ia mendapatkan ganti berupa pahala yang sepadan dengannya."

Ibn Athaillah mengatakan dalam *al-Hikam*, "Jika Allah membukakan jalan bagimu untuk mengenali-Nya, kau tak perlu risau meski amalmu masih sedikit. Sebab, Dia tidak membukakan jalan itu kecuali karena ingin memperkenalkan diri kepadamu. Tidakkah kau menyadari bahwa perkenalan itu merupakan anugerah-Nya untukmu, sedangkan amal adalah persembahanmu untuk-Nya? Tentu saja apa yang kaupersembahkan untuk-Nya tidak bisa dibandingkan dengan apa yang Dia anugerahkan kepadamu."

Muhammad ibn Ibrahim al-Nafazi menjelaskan keadaan orang seperti itu, "Ia seperti orang yang diuji musibah dan kesulitan sehingga tak merasakan kesenangan dunia dan tak bisa memperbanyak amal kebaikan. Keinginannya adalah bisa terus hidup senang dan menyikapi kebahagiaan akhirat bagaikan orang yang berkecukupan. Ia ingin bisa melakukan

berbagai amal lahiriah dengan nyaman, tanpa perlu bersusah payah, dan tanpa kehilangan nikmat dunia. Sementara, Allah ingin ia membersihkan diri dari berbagai akhlak tercela, melenyapkan sifat-sifat buruknya, serta mengeluarkannya dari kungkungan nafsu menuju alam penyaksian. Satu-satunya jalan untuk mencapai tingkatan ini secara sempurna adalah melakukan sesuatu yang bertentangan dengan keinginan dan kebiasaannya. Dengan cara itu ia terhubung dengan muamalah batin dan meskipun amal-amal lahiriahnya sedikit. Akhirnya, ia sadar bahwa pilihan Allah lebih baik daripada pilihannya sendiri."

Renungkanlah hakikat di atas. Ketahuilah bahwa ujian hanya sebentar dan musibah akan segera beranjak. Allah Swt. teramat menyayangi hamba-Nya dan melimpahinya berbagai karunia. Dia selalu melihat dan mengawasinya baik dalam keadaan sempit maupun lapang. Semua ujian dan musibah terlihat secara lahiriah sebagai petaka, tetapi hakikatnya merupakan rahmat. Sungguh tepat ucapan Ibn Athaillah dalam *al-Hikam,* "Ujian terasa ringan ketika kau menyadari bahwa Allahlah yang menurunkan ujian itu kepadamu. Dia Yang menetapkan beragam takdir atas dirimu adalah juga Yang selalu memberikan pilihan terbaik untukmu."

Dalam a*l-Tanwîr,* Ibn Athaillah mengatakan, "Mereka kuat menjalani semua ketentuan-Nya karena me-

reka menerima dan menyaksikan pilihan-Nya yang baik."

Kemudian Ibn Athaillah menggubah lantunan bait berikut ini untuk dirinya:

*Yang membuat deritaku menjadi ringan*
*Aku tahu, Kau yang menguji dan menetapkan*
*Tak seorang pun bisa mengubah ketentuan Allah*
*Tak seorang pun menolak apa yang Dia pilihkan*

Kakekku, *al-'ârif billâh*, al-Sayyid Abdul Qadri al-Bani menjelaskan dalam karyanya, *al-Futûhât al-Madaniyyah,*[12] "Ketahuilah bahwa kesulitan paling sering membuat manusia mengingkari nikmat dan membenci derita. Pengingkaran mewujud dalam aneka bentuk, seperti menampakkan perhiasan dan kemuliaan diri dengan banyaknya pelayan dan pengawal, pakaian yang indah, makanan yang lezat, dan banyak hal lain yang memengaruhi jiwa dan menebalkan karat hati. Parahnya, sebagian orang bodoh mengira tindakan seperti itu sebagai wujud *tahadduts bi al-ni'mah*. Padahal tidak demikian. Sebab, pengungkapan nikmat dilakukan dengan memberikan kebaikan, menolong

[12]Yaitu kitab *al-Futûhât al-Madaniyyah* karya Syekh Muhyiddin Abdul Qadir ibn Muhammad yang terkenal dengan julukan Qadhib al-Ban, kakek penulis, wafat pada 1040 H. Saat menetap di dekat Madinah pada 1010 H, ia menulis *Kasyf al-Zhunûn* (2/1237).

orang, menggunakan anggota badan untuk melakukan ketaatan, serta menghindari berbagai larangan dan dosa."

Bentuk pengingkaran lainnya adalah meminta dialihkan dari keadaan saat ini, baik karena merasa tidak nyaman, atau untuk menggapai kedudukan dan nikmat dunia yang lebih tinggi. Kau mengira itu lebih berguna untuk keadaanmu dan lebih bisa memenuhi keinginan. Padahal semua itu muncul akibat ketidaktahuanmu terhadap nikmat yang Allah anugerahkan. Seandainya ada yang lebih untukmu dari keadaanmu sekarang, tentu Dia sudah memberikannya. Ibn Athaillah mengingatkan hal ini dalam *al-Hikam*, "Jangan meminta kepada Allah untuk dikeluarkan dari satu keadaan pada keadaan yang lain. Sebab, jika Dia berkehendak, tentu Dia akan mengalihkanmu pada suatu keadaan tanpa mengeluarkanmu (dari keadaan sebelumnya)."

Salah satu contoh hasrat beralih pada keadaan lain karena merasa tidak nyaman dengan keadaan saat ini adalah ungkapan seseorang: "Aku berharap bisa meninggalkan pekerjaan, tetapi tetap bisa mendapatkan dua kerat roti setiap hari." Jelasnya, ia ingin istirahat dari kerja. Ia melanjutkan, "Akhirnya apa yang kuinginkan terwujud, aku ditahan beberapa hari. Selama di dalam tahanan, aku mendapatkan makanan setiap hari berupa dua kerat roti. Itu berlangsung cukup

lama sehingga aku merasa gelisah. Aku pun merenung dan sadar. Ada yang mengingatkan, 'Engkau telah meminta kepada Kami untuk diberi dua kerat roti setiap hari, tetapi kau tidak meminta selamat. Maka, Kami memberikan apa yang kauminta.' Seketika itu aku beristigfar dan bertobat kepada Allah Swt."

Salah satu contoh keluar dari keadaan saat ini untuk meraih kedudukan yang lebih tinggi adalah cerita tentang seorang budak yang melihat majikannya sedang makan roti dari gandum istimewa sedangkan ia hanya diberi buah cokelat. Si budak merasa iri dan meminta kepada majikannya agar ia dijual. Maka, sang majikan menjualnya. Ternyata, ia dibeli majikan yang biasa makan cokelat, sementara ia sendiri diberi makan gabah. Lalu, ia kembali minta dijual, dan yang membelinya adalah majikan yang tidak makan apa-apa. Di waktu malam ia duduk di bawah sinar lentera; bukan lampu rumah. Namun, si budak itu memutuskan tetap tinggal bersama majikan terakhirnya itu dan tak mau dijual lagi. Pedagang budak bertanya, "Mengapa kau mau menerima keadaan ini?" Ia menjawab, "Aku takut dibeli majikan yang hanya punya lilin."

Wahai saudaraku, renungkanlah hal ini dan terimalah keadaan apa pun yang ditetapkan Allah untukmu, baik lapang maupun sempit. Jika sedang mendapat nikmat, jangan lupa diri. Dan jika diliputi

Bisa jadi sesuatu yang kita cintai ada di sesuatu yang kita benci, sesuatu yang kita benci ada di sesuatu yang kita cintai. Betapa banyak orang bahagia karena anugerah, tapi justru kemudian hal itu menjadi "penyakit". Betapa banyak orang yang didera sakit, tapi justru itu menjadi "obat". Bisa jadi kebaikan muncul dari keburukan dan sesuatu yang bermanfaat muncul dari sesuatu yang berbahaya.

kesulitan, merendahlah di hadapan-Nya agar Dia menyelamatkanmu dari bahaya.

Seorang bijak berkata, "Allah menguji hamba agar selalu tawaduk kepada-Nya, meminta pertolongan-Nya, memperbarui rasa syukur atas kecukupan yang Dia berikan, serta bersandar kepada-Nya. Sebab, kondisi terus berada dalam nikmat bisa membuat manusia lalai sehingga menjadi sombong dan lupa mengingat Tuhan."

Al-Hasan ibn Sahl menggambarkan ujian dengan ungkapannya, "Ujian merupakan proses pembersihan dosa, yang menyadarkan diri dari kelalaian. Jika dihadapi dengan sabar, ujian akan datangkan pahala, mendorong hamba untuk mengingat nikmat, mengajak kepada tobat, serta menjadi sarana untuk menetapkan orang-orang pilihan di mata Allah Swt."

Syuraih ibn al-Harits (seorang tabi'in) berkata, "Ketika mendapat musibah, aku memuji Allah sebanyak empat kali. Pertama, aku memuji-Nya sebab musibah itu tidaklah lebih berat dari yang sebenarnya. Kedua, aku memuji-Nya karena Dia memberiku kesabaran menghadapinya. Ketiga, aku memujinya karena Dia mengingatkanku akan nikmat-Nya yang sudah kudapatkan dan yang akan kudapatkan. Keempat, aku memujinya karena Dia memberiku jalan untuk meraih pahala lewat musibah itu."

# 2

# Formula Bahagia

Bazrajamhar pernah ditahan Anusyirwan dalam penjara yang sempit dan gelap akibat sering mengkritik kepemimpinannya. Ia diikat pada sebuah tonggak besi dan diberi pakaian yang kasar. Anusyirwan juga memerintahkan pengawal untuk tidak memberinya makan lebih dari dua piring dan segelas air. Ia juga menyuruh mereka mencatat dan melaporkan apa pun yang dikatakan Bazrajamhar. Selama beberapa hari dalam tahanan Bazrajamhar tidak mau bicara. Maka, Anusyirwan berkata kepada pengawalnya, "Datangkan para sahabatnya. Perintahkan mereka untuk bertanya dan mengajaknya bicara. Dengarkan apa yang ia katakan dan segera laporkan kepadaku."

Beberapa kerabat dekat dan sahabatnya datang seraya berkata, "Wahai orang bijak, dalam kondisi sulit seperti ini kau tetap terlihat sehat dan ceria. Apa rahasianya?"

Ia berkata, "Aku telah membuat formula dari enam campuran resep. Setiap hari aku mengambil sebagiannya. Karena itulah keadaanku seperti yang kalian lihat sekarang."

Mereka bertanya, "Jelaskanlah formula yang kausebutkan itu kepada kami. Mungkin saja kami bisa menggunakan formula yang sama ketika mendapat kesulitan."

Bazarjamhar menjelaskan, "Resep pertama adalah yakin kepada Allah. Resep kedua adalah berprasangka baik kepada Allah dan yakin bahwa segala yang ditetapkan-Nya pasti terjadi. *Ketiga*, menjaga kesabaran merupakan senjata terbaik untuk hadapi ujian. *Keempat*, menunjukkan rasa papa dan tidak berdaya. *Kelima*, memperhatikan musibah lebih besar yang menimpa orang lain. *Keenam*, menantikan jalan keluar setiap waktu."

Sungguh formula menakjubkan yang membuat heran para dokter ini merupakan komposisi yang cocok dengan empat kondisi alamiah manusia. Tidak ada resep dan komposisi lain yang lebih mujarab. Formula itu mencegah munculnya sifat tercela, membentengi indra lahir dan batin dari bisikan nafsu, menguatkan hati dalam melawan racun berbahaya, menjaga tubuh agar tidak lemah, menjauhkan dan melenyapkan dampak buruk kesulitan, serta memandu anggota badan pada tujuan penciptaannya. Karena itu,

setiap dokter hebat tidak boleh melupakan komposisi penting ini. Jika menghendaki formula ini, kita harus merenungkan keenam resepnya, karena resep-resep itu akan menjaga kesehatan lahir dan batin. Ia akan menjadi obat penyembuh bagi orang yang sakit dan nutrisi penting bagi orang yang sehat. Padukan keenam resep itu dan gunakan seluruhnya agar manfaatnya sempurna dan memberikan pengaruh yang nyata.

**Resep Pertama: Yakin kepada Allah**

Allah adalah kunci segala sesuatu serta pemberi kelapangan bagi jiwa dan dada. Al-Imam Muhammad al-Jawad r.a. berkata, "Siapa yang yakin kepada Allah, pasti Dia perlihatkan kegembiraan kepadanya. Siapa yang bertawakal kepada Allah, pasti Dia cukupi semua urusannya." Salah satu konsekuensi yakin kepada Allah adalah tawakal dan berprasangka baik kepada-Nya. Wujud tawakal adalah menerima bagian yang telah ditetapkan untuk dirinya dan tidak merisaukannya. Sementara, salah satu wujud berprasangka baik kepada Allah adalah mengingat karunia yang Dia anugerahkan serta terus menantikan kebaikan yang akan Dia berikan. Sikap tawakal mendorong hamba untuk mengarahkan perhatian kepada Allah agar semua amal perbuatannya Dia terima. Sebab, siapa yang benar-benar bertawakal kepada zat yang mencipta dan memberinya kecukupan disertai rasa yakin

akan mendapatkan karunia-Nya, baik dengan usaha maupun tanpa usaha, niscaya Allah memberinya rezeki serta menerangi hatinya dengan cahaya kecukupan. Allah berfirman, "*Barang siapa bertawakal kepada Allah, pasti Dia mencukupinya.*"[13] Nabi saw bersabda, "Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan benar, tentu Dia memberikan rezeki kepada kalian seperti yang diberikan kepada burung. Pagi hari burung itu keluar dalam keadaan lapar dan pulang dalam keadaan kenyang."[14]

Penulis kitab *al-Kassyâf*, menafsirkan firman Allah "*Jika kalian beriman kepada Allah, tawakallah kepada-Nya, kalau kalian memang berserah diri*[15]", mengatakan, "Syarat tawakal adalah *islâm*, yaitu berserah diri kepada Allah dengan menaati-Nya secara tulus, tanpa memberikan bagian sedikit pun kepada setan. Sebab, tawakal tidak boleh dicampuradukkan."[16]

Amirul Mukminin Ali r.a. ditanya tentang orang yang dimasukkan ke dalam sebuah rumah yang ditutup dengan rumah lain, dari mana ia bisa mendapat

---

[13]Q.S. al-Thalaq: 3.

[14]H.R. Ahmad dalam *Musnad*-nya (1/30), al-Tirmidzi dalam *Sunan*-nya (4/2344), Ibn Majah (2/4164), al-Hâkim (4/318) dari Umar. Menurut al-Albani hadis tersebut sahih.

[15]Q.S. Yunus: 84.

[16]Lihat *al-Kassyâf*, karya al-Zamakhsyari (2/364) Q.S. Yunus: 84.

rezeki? Ali r.a. menjawab, "Rezekinya ia peroleh dari tempat ajalnya datang." Perhatikanlah jawaban yang dikemukakan Imam Ali r.a. tersebut, betapa sangat jelas dan mengagumkan.

Seorang ahli hikmah berkata, "Siapa yang mengetahui bahwa Tuhannya lebih baik baginya daripada makhluk tentu ia akan menghampiri-Nya dan merasa cukup dengan-Nya. Siapa yang mengetahui bahwa zat yang menetapkan bagian untuknya tak mungkin keliru, tentu tidak akan merasa gelisah."

Jadi, perlu ditegaskan sekali lagi bahwa tawakal mengharuskan sikap percaya dan yakin pada pembagian Tuhan. Jika seorang mukmin benar dalam tawakalnya, percaya pada kemurahan Allah, dan yakin bahwa Dia menanggung rezeki sekaligus menjadi sebab pemberi mutlak, tentu perhatiannya tidak akan tertuju kepada makhluk dan tidak akan mondar-mandir meminta kepada mereka. Ia yakin dan percaya akan mendapat bagian yang telah ditentukan untuknya, baik melalui jalan yang diketahui maupun yang tidak diketahui. Kadang-kadang Allah memberikan karunia-Nya secara langsung tanpa susah payah dan kadang-kadang juga melalui jalan usaha, atau menurunkannya lewat orang lain sebagai ujian. Karena itu, manusia tidak boleh diperdaya usaha dan kerja kerasnya semata. Ia tidak boleh dirisaukan usaha yang telah dilakukannya. Sebab, sekeras apa pun upa-

ya seorang hamba, semuanya akan sia-sia jika tidak dikehendaki Allah. Kendati demikian, ini tidak berarti bahwa kita tidak perlu bekerja dan mengoptimalkan setiap usaha yang kita lakukan. Ungkapan di atas berarti, hati kita tidak boleh terikat pada sebab dan bersandar pada makhluk. Seharusnya hanya Allah, Sang Khalik, yang menjadi tempat kita bersandar. Kita sangat dianjurkan untuk bekerja dengan cara yang benar dan optimal, terutama di masa sekarang. Berusaha dan bekerja keras tidak bertentangan dengan sikap tawakal. Sebab, tawakal dilakukan hati, sedangkan kerja keras dan usaha dilakukan anggota tubuh. Siapa yang mengira bahwa kerja bertentangan dengan tawakal sehingga meninggalkan sebab dan pintu datangnya anugerah, berarti ia telah melakukan kebodohan.

Abu Thalib al-Makki, dalam kitab *Qût al-Qulûb*, mengatakan, "Tidak apa-apa bekerja dan berusaha bagi orang yang tawakalnya benar. Bekerja tidak akan menjatuhkan kedudukan selama tetap memperhatikan dua hal: memperhatikan zat yang menjadi arah bertawakal sehingga ia bergerak dengan-Nya, dan rida terhadap ketentuan-Nya setelah melakukan kerja dan upaya. Dengan cara itu, hatinya akan tetap tenang."

Jika kau telah memahami hal ini, kau akan merasa tenang dan tidak merisaukan bagian yang telah ditetapkan untukmu. Ketahuilah, orang yang bertawakal akan selalu memperhatikan Allah dalam se-

tiap upaya yang dilakukannya, baik ketika berusaha mendapatkan manfaat atau menghindari bahaya. Ia akan selalu berupaya mendapatkan rida Allah dalam setiap gerak hidupnya dan berperilaku sesuai dengan ketetapan takdir yang digariskan Allah untuknya. Dengan begitu, ia mendapatkan pahala dari dua sisi. Perbuatannya sesuai dengan Kitabullah dan sunnah Rasulullah saw. Sebab, Allah berfirman, "*Berjalan di berbagai penjurunya dan makanlah dari rezeki-Nya.*"

Dia juga beriman kepada Maryam, "*Guncangkanlah pangkal pohon kurma itu ke arahmu, niscaya pohon itu menggugurkan buah kurma yang masak untukmu.*"

Dalam Taurat disebutkan, "Ulurkan tanganmu untuk pintu amal dan bukalah pintu rezeki untukmu."

Sementara dalam Sunnah, ada beberapa hadis yang menjelaskan pentingnya upaya. Misalnya, Nabi saw. bersabda kepada seorang Arab Badui, "Ikat dulu, baru bertawakal!"[17]

---

[17]H.R. al-Tirmidzi dalam *Sunan*-nya (4/2517) dari Anas. Al-Allamah al-Munawi dalam *Faydh al-Qadîr* (3/1133) berkata, "Sebab, mengikatnya tidak bertentangan dengan tawakal yang maknanya bersandar kepada Allah dan tidak melihat kepada sebab meski telah dipersiapkan. Di dalamnya juga terdapat keutamaan sikap hati-hati dan waspada.

Nabi saw. juga bersabda, "Allah membenci hamba yang sehat tetapi menganggur. Sebaliknya, Allah menyukai hamba yang berkarya."

Dalam hadis lain disebutkan, "Tidak ada yang lebih dicintai Allah daripada hamba yang makan dari hasil usahanya sendiri."

Itu beberapa hadis tentang pentingnya upaya lahiriah untuk mendapatkan manfaat atau kebaikan. Ada pula hadis yang terkait dengan upaya menolak bahaya, misalnya strategi yang beliau jalankan ketika pergi meninggalkan Makkah dan menjadikan Ali r.a. sebagai penggantinya di tempat tidur. Kemudian, Rasulullah saw. berangkat menuju Madinah, negeri tujuan hijrah, bersama Abu Bakr al-Shiddiq r.a. Contoh lainnya, dalam Perang Uhud Rasulullah saw. mengenakan dua baju zirah dan menempatkan pasukan pemanah untuk menjaga kaum muslim dari pasukan Khalid ibn al-Walid. Dalam perang Khandak Rasulullah memerintahkan kaum beriman menggali parit di sekitar Madinah sebagai upaya untuk mempertahankan diri dari serangan musuh. Dan banyak contoh lain tentang tindakan Rasulullah saw. untuk menghindari bahaya dan keburukan dalam berbagai kesempatan. Kaum muslim saat itu meneladani Rasulullah saw. dalam segala perilaku, sikap, dan tindakan beliau. Mereka tidak meninggalkan sebab atau upaya lahiriah dengan dalih tawakal kepada Allah. Mereka mengikuti tela-

dan Rasulullah, yaitu menempuh upaya lahiriah seraya tawakal kepada Allah. Meninggalkan sebab atau upaya lahiriah tentu saja merupakan sikap yang sangat bodoh.

Perhatikanlah sabda Rasulullah saw. Ini: "Seandainya kalian bertawakal kepada Allah". Hadis ini tidak menyuruh orang yang bertawakal untuk meninggalkan upaya atau usaha lahiriah. Al-Imam Ahmad ibn Hanbal r.a. berkata, "Hadis ini tidak menganjurkan kita mengabaikan upaya. Sebaliknya, hadis ini mengandung isyarat untuk mencari rezeki. Maksudnya, seandainya mereka tawakal dalam kerja dan usaha dan menyadari bahwa kebaikan ada di tangan Allah, tentu mereka akan seperti burung. Namun, mereka malah mengandalkan kekuatan dan usaha mereka sendiri. Ini berbeda dengan makna tawakal kepada Allah yang mendatangkan segala kebaikan."

Ketahuilah, tawakal terbagi dua. *Pertama*, tawakal tulus yang tidak disertai dalih dan usaha. Ini adalah kondisi para nabi dan orang-orang *shiddiq* seperti yang disebutkan Nabi saw., "Bekerja adalah sunahku dan tawakal adalah kepribadianku (*ahwâl*)."[18]

Muhammad ibn Mahran, ketika ditanya tentang sebagian orang yang berujar, "Meski duduk di rumah, rezeki kami akan datang sendiri," menjawab, "Mereka

---

[18]Tidak ada dasarnya.

orang-orang bodoh. Jika mereka punya keyakinan seperti Nabi Muhammad saw. atau Ibrahim a.s., silakan berbuat seperti itu." Kedua adalah tawakal yang disertai usaha dengan baik dan memperhatikan Allah dalam setiap usahanya. Inilah tawakal yang sesuai untuk umat kecuali yang Allah beri kekuatan keyakinan sehingga ia mengikuti kehidupan para nabi dan kalangan shiddiqin. Ia berada dalam benteng keyakinan dan sikap rida yang kokoh serta benar-benar menerima rezeki dan takdir yang telah Dia tetapkan.

Sementara, orang yang tidak yakin bisa bersandar penuh kepada Allah dan tidak bisa bersabar dalam kefakiran, hendaklah bekerja keras untuk mencukupi kebutuhan hidupnya dan berusaha mendapatkan sebab-sebab yang mendatangkan kelapangan seraya bersandar pada takdir Tuhan. Ia harus menjauhi tempat-tempat bahaya. Jika memburu sesuatu dan berhasil mendapatkannya dengan cara yang sesuai syariat, berarti ia bisa menerima takdir dan menggapai harapannya. Jika keadaannya sulit, hendaklah ia rida dengan takdir yang telah Allah tetapkan, sebagaimana ungkapan syair:

*Seseorang harus berusaha dapatkan yang berguna*
*Tidak apa-apa jika kemudian zaman membantunya*
*Jika lewat usaha ia dapatkan keinginan, harapnya terwujud*

*Tapi jika ketetapan menghalangi, selalu ada alasan di baliknya*

Diriwayatkan bahwa seorang ulama mendapat ujian. Ia datangi penguasa pada masanya dan memintanya melenyapkan ujian tersebut. Sang penguasa heran dan berkata, "Bukankah kau tahu bahwa ini sudah ditakdirkan sehingga bagaimana mungkin aku bisa menghilangkannya?"

Ulama itu menjawab, "Bukankah ketentuan Tuhan diberikan sesuai dengan usaha, sementara setiap usaha dilakukan berdasarkan ketentuan? Seandainya usaha tidak berguna, tentu Tuhan tidak berkata, '*Seandainya Allah tidak menolak (keganasan) sebagian umat manusia dengan sebagian lain, pasti rusaklah bumi ini.*"[19] Akhirnya, sang penguasa membenarkan jawabannya dan melenyapkan ujian yang menimpanya.

Para ulama menggabungkan antara takdir dan usaha. Mereka ungkapkan perumpamaan, "Takdir dan usaha seperti dua karung di atas tunggangan. Jika salah satu karung itu diberi beban lebih banyak daripada yang lain, tentu semuanya jatuh. Jika dihimpun dalam satu karung, pasti membebani hewan itu dan menyulitkan perjalanan. Namun, jika dibagi dua dan

---

[19]Q.S. al- -Baqarah (2): 251.

diseimbangkan, hewan itu akan membawanya dengan nyaman dan selamat sampai tujuan."

Perumpamaan lain, takdir dan usaha seperti orang buta dan orang lumpuh yang tinggal di sebuah kampung. Tidak ada yang menuntun si buta dan tidak ada yang menggendong si lumpuh. Sebelumnya, ada orang yang mengurus dan melayani mereka. Namun, orang itu meninggal sehingga mereka kerap kelaparan dan menghadapi situasi yang sangat sulit. Maka, mereka membikin kesepakatan. Si buta menggendong si lumpuh yang bertugas menjadi penuntun jalan. Dengan cara itu, mereka bisa berkeliling dan mendapat makanan dari penduduk kampung. Perhatikanlah kedua perumpamaan di atas yang menegaskan bahwa gerak atau upaya akan mendatangkan kebaikan dan keberkahan, sementara berdiam diri menyebabkan kebinasaan.

Seorang ahli hikmah mengatakan, "Kemalasan adalah sumber kesialan dan orang malas terhalang dari kebaikan. Anjing yang berkeliling lebih baik daripada singa yang diam. Siapa yang tidak berkarya, tidak akan mendapat jatah." Makna tersebut terungkap indah dalam tuturan syair berikut ini:

*Tawakallah kepada al-Rahman dalam semua urusan*
*Jangan sekalipun di saat lemah kau membenci usaha*
*Bukankah Allah pernah mengatakan kepada Maryam*

Segala sesuatu pada mulanya diciptakan kecil lalu membesar, kecuali musibah. Ia diciptakan besar lalu mengecil.

**— Ali ibn Abi Thalib r.a.**

*Guncangkan batang kurma itu, pasti buahnya berjatuhan*
*Kalau mau, Dia tundukkan batang itu tanpa guncangan*
*Tapi segalanya berjalan dan bekerja karena adanya sebab*

## Resep Kedua: Prasangka Baik kepada Allah

Manusia tidak boleh mengabaikan kemestian untuk selalu berprasangka baik kepada Allah, terutama ketika menghadapi masalah dan kesulitan. Kita juga harus tetap berprasangka baik ketika musibah menimpa keluarga, harta, dan diri kita. Sebab, tanpa prasangka baik, jiwa dan perasaan kita akan dipenuhi amarah, gelisah, dan kekesalan kepada Allah sehingga kemudian kita menuduh-Nya telah berbuat buruk kepada diri kita. Sering kali manusia jatuh dalam kegelisahan dan putus asa ketika mereka tidak dapat meraih impian atau mewujudkan apa yang diinginkan. Nafsu amarah (*ammârah*) yang mendominasi hatinya tak mampu melihat hikmah di balik peristiwa yang terjadi sehingga pikirannya terus diliputi kebingungan. Semakin lama diliputi gelisah dan bingung, semakin sulit ia melepaskan diri dari kebinasaan dan penderitaan. Ia juga cenderung lebih banyak melanggar dan berbuat dosa karena tidak bisa berprasangka baik kepada

Allah. Akibatnya, semakin hari kesulitan yang dihadapinya semakin besar, bertumpuk-tumpuk. Semua masalah itu terjadi karena ia tidak memahami sifat Tuhannya Yang Maha Pemurah serta melupakan ampunan-Nya yang luas dan karunia-Nya yang besar.

Ibn Athaillah mengatakan, "Jangan sampai dosa yang kauanggap besar itu menghalangimu berprasangka baik kepada Allah. Sebab, orang yang mengenal Allah akan memandang kecil dosanya jika dibandingkan dengan kemurahan-Nya."

Imam Ali r.a. pernah berkata kepada seseorang yang sedang dilanda ketakutan dan putus asa. Ia bertanya, "Mengapa keadaanmu sampai seperti ini?"

"Ini akibat dosa-dosaku yang teramat besar," ujarnya.

"Jangan bicara seperti itu! Rahmat Allah sungguh jauh lebih besar daripada dosa-dosamu."

"Tetapi dosa-dosaku lebih besar dibanding apa pun sehingga tak bisa diampuni."

"Yang lebih besar daripada seluruh dosamu adalah sikap putus asamu mengharap rahmat Allah," tegas Ali r.a.

Dalam hadis sahih yang berasal dari Abu Hurairah r.a. disebutkan bahwa Nabi saw. bersabda, "Demi Dzat Yang menggenggam jiwaku, seandainya kalian tidak berbuat dosa, tentu Allah akan melenyapkan kalian dan mendatangkan satu kaum yang berbuat dosa

dan meminta ampunan sehingga Allah mengampuni mereka."[20]

Nabi saw. bersabda, "Syafaatku diperuntukkan bagi umatku yang melakukan dosa besar."[21]

Adakah dosa yang tidak bisa ditampung ampunan Allah dan tak bisa dihapuskan syafaat Rasulullah saw.?! Karenanya, seorang hamba harus selalu memelihara harapan besar kepada Tuhannya, bersikap jujur dalam memohon kepada-Nya, tidak membesar-besarkan dosanya, serta tidak berputus asa dari rahmat Allah, sebagaimana ditegaskan dalam firman-Nya: "*Tidaklah berputus asa dari rahmat Allah kecuali kaum yang kafir.*"

*Bersandarlah kepada Allah dalam segala ujian*
*Dan jangan pernah berputus asa dari rahmat-Nya*
*Ketika kau merasa risau akibat sikap dan perbuatan,*
*Berbuat baiklah dan jaga kepercayaanmu pada-Nya*

Telah kami jelaskan, berprasangka baik kepada Allah dilakukan dengan cara mengingat karunia-Nya yang telah kita rasakan seraya menantikan kebaikan yang akan Dia anugerahkan. Orang yang berprasangka baik kepada Allah pasti menyadari bahwa segala sesuatu yang ditetapkan Allah atas diri hamba, yang

---

[20]H.R. Ahmad dalam *Musnad*-nya (1/289) dari Ibn Abbas.
[21]H.R. Ahmad (3/213) dari Anas.

meliputi seluruh keadaan dirinya sejak ia lahir hingga mati, semuanya berada dalam lingkup kemurahan dan kasih sayang-Nya. Kuasa dan ketetapan Allah akan menyertai semua hamba baik dalam keadaan sulit maupun lapang, kaya maupun miskin. Seorang hamba lebih mudah meyakini dan menyadari kemurahan Allah ketika berada dalam keadaan lapang. Sementara saat menghadapi kesulitan dan kesempitan, kebanyakan hamba cenderung berputus asa dan berprasangka buruk kepada Allah.

Semestinya, ketika menghadapi kesulitan, kita menyadari bahwa segala peristiwa yang kita alami sesuai dengan pengetahuan Allah sekaligus meyakini bahwa semua kesulitan itu dapat membersihkan diri kita dari noda lahir dan batin. Perumpamaannya seperti dokter yang mengobati pasien dengan obat-obatan yang sesuai. Atau, seperti seorang ayah yang mendatangkan tukang bekam untuk membekam anaknya. Ia panggil tukang bekam itu bukan untuk menyakiti anaknya, melainkan untuk menghilangkan penyakitnya. Atau, keadaannya seperti ibu yang melarang anaknya makan makanan tertentu agar tidak jatuh sakit. Ketahuilah, sesungguhnya Allah jauh lebih dekat kepada hamba daripada semua kawan dan kerabat. Dia lebih penyayang kepada hamba-hamba-Nya dibanding kasih sayang seorang ayah, ibu, atau dokter. Dia menetapkan musibah atas hamba-hamba-Nya karena di

balik musibah itu ada karunia dan nikmat yang tidak mereka ketahui.

Diriwayatkan bahwa seorang wanita mendatangi Nabi saw. sambil membawa anaknya. Rasulullah saw. bertanya kepada para sahabat, "Mungkinkah ibu ini mencampakkan anaknya ke dalam kobaran api?"

"Tidak mungkin, wahai Rasulullah," ujar mereka.

"Ketahuilah, Allah lebih menyayangi hamba-Nya daripada ibu ini kepada anaknya."

Tentu saja Allah menyayangi hamba-hamba-Nya melebihi sayang seorang ibu pada anak-anaknya. Seorang ibu mencintai dan menyayangi anaknya karena ia telah melahirkan, mendidik, dan setiap saat hidup dekat dengannya. Namun, hubungan ibu dan anak ini, meskipun sangat dalam dan erat, suatu saat akan putus, sirna. Hubungan itu putus ketika salah satunya meninggal, atau ketika si anak tumbuh dewasa dan pergi meninggalkannya. Jadi, tak ada yang abadi dalam hubungan kasih antara seorang ibu dan anaknya. Sangat mungkin setelah salah satunya meninggal atau pergi jauh, yang lain tidak lagi mengingatnya. Hubungan kasih itu pun tidak berlaku pada semua ibu dan anak. Seorang ibu akan sangat mengasihi anaknya jika anaknya itu saleh dan berperilaku baik. Jika anaknya berperilaku buruk dan jahat, sangat mungkin si ibu membenci dan menjauhinya. Bahkan, bisa jadi ia harapkan kematiannya.

Sementara, hubungan antara hamba dan Tuhannya, terjalin erat dan abadi karena terbentuk, pertama-tama melalui penciptaan, lalu yang kedua karena karunia Allah yang terus mengalir untuk menjaga keberadaannya dan melimpahinya dengan segala yang dibutuhkan. Jika tidak, pasti manusia kembali menjadi tiada. Ibn Athaillah mengatakan dalam *al-Hikam*, "Ada dua nikmat yang pasti dialami dan dirasakan semua makhluk: nikmat penciptaan dan nikmat terpenuhinya kebutuhan."

Abu Madin r.a. mengatakan, "Allah Swt. bersifat mutlak sedangkan segala yang ada selain Dia bersifat sementara. Materi berasal dari substansi wujud. Jika materi terputus maka wujud pun musnah. Karena itu, hamba harus mengingat berbagai nikmat yang telah Dia berikan dan mengharap kebaikan dalam berbagai keadaan yang dihadapi, entah lapang, sempit, sehat, maupun sakit."

Jangan sampai seorang hamba marah kepada Tuhan dan jangan sampai berputus asa untuk mendapatkan jalan keluar ketika seluruh arah dan pintu tertutup. Sebaliknya, ia harus berbaik sangka dan menjaga adabnya kepada Allah. Ia harus merasa senang dan bahagia menantikan datangnya cahaya subuh ketika gelap kesulitan makin tebal.

Syekh Abdul Qadir al-Jailani mengatakan dalam *Futûh al-Ghayb*, "Nantikan jalan keluar jika kau tidak

bisa menerima apa yang Dia tetapkan hingga ketetapan itu mencapai batasnya dan digantikan kondisi sebaliknya yang datang seiring dengan perjalanan zaman. Peralihan itu seperti musim dingin yang berlalu digantikan musim panas dan malam berlalu digantikan siang. Jika kau meminta cahaya siang di waktu magrib dan isya, permintaanmu takkan bisa dipenuhi. Di saat seperti itu, gelap malam justru semakin pekat. Namun, ketika kegelapan mencapai puncaknya dan fajar mulai terbit maka, suka atau tidak suka, siang pasti datang bersama cahayanya. Sebaliknya, jika di saat siang kau meminta datangnya kegelapan malam, pasti permintaanmu tidak akan dikabulkan. Sebab, kau meminta sesuatu bukan pada waktunya sehingga kau kecewa, gagal, marah, dan malu. Jadi, pahamilah ini. Jagalah prasangka baikmu kepada Allah."

Untuk mengingatkan dan menjelaskan pentingnya prasangka baik kepada Allah, Watsilah ibn al-Asqa' menuturkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Allah Swt. berfirman, 'Aku bersama prasangka hamba-Ku, entah ia menyangka baik atau menyangka buruk."

Ibn Mas'ud r.a. bersumpah dengan nama Allah dan berkata, "Tidaklah seseorang berprasangka baik kepada Allah kecuali Dia memberikan apa yang diinginkannya. Sebab, seluruh kebaikan ada di tangan-Nya. Jika seorang hamba berprasangka baik kepada-Nya, sudah pasti Dia akan memberikan apa yang ada

dalam sangkaannya. Sebab, orang yang berprasangka baik kepada Allah, niscaya Dia akan mewujudkan apa yang disangkakannya."

Setelah berprasangka baik kepada Allah, kita juga harus meyakini bahwa semua yang ditetapkan Allah pasti terjadi. Ini merupakan salah satu rukun iman yang wajib dipatuhi. Nabi saw. bersabda, "Tidaklah seseorang mencapai hakikat iman sebelum ia memahami bahwa apa yang menimpanya tidak mungkin salah dan menimpa yang lain dan apa yang menimpa orang lain tidak mungkin menimpa dirinya." Dengan keyakinan itu, niscaya ia akan meridai takdir yang ditetapkan Allah dan tidak ikut mengatur dalam semua urusan.

Prasangka baik kepada Allah mengharuskan seseorang tidak bersedih menghadapi segala masalah dan tidak mengkhawatirkan apa yang akan terjadi. Sikap kedua mengharuskan hamba bersikap tenang, senang, dan tidak meminta-minta kepada makhluk di saat membutuhkan sesuatu.

Sikap rida terhadap segala ketentuan yang terjadi harus dimiliki setiap orang. Sebab, sikap seperti itu merupakan kelapangan terbesar dan surga yang dapat dinikmati seorang hamba di dunia.

Abu al-Darda r.a. berkata, "Puncak iman adalah sabar terhadap putusan dan rida atas takdir Tuhan."

Diriwayatkan dari Ibn Mas'ud r.a. bahwa siapa yang rida dengan apa yang turun dari langit, pasti ia masuk surga.

Abu Thalib al-Makki mengatakan dalam kitab *Qût al-Qulûb*, "Dalam kisah Musa a.s. disebutkan bahwa ia berkata, 'Ya Allah, tunjukkan diriku pada urusan yang Engkau ridai sehingga aku bisa mengamalkannya.' Maka, Allah mewahyukan kepadanya, 'Ridaku terletak pada sesuatu yang kaubenci, ketika kau tidak sabar atasnya.'

'Wahai Tuhan, apakah sesuatu itu?' tanyanya.

Allah berfirman, 'Ridaku adalah ketika kau rida dengan kada (ketentuan)-Ku.'"

Menurut kalangan Asyariyah, kada atau ketetapan Allah merupakan kehendak-Nya yang bersifat azali yang terkait dengan segala sesuatu sesuai dengan kondisinya. Sementara kadar (takdir) adalah penciptaan atas sesuatu dengan takaran khusus sesuai dengan substansi dan kondisinya. Sementara, menurut kalangan filsuf, kada adalah penjelasan tentang pengetahuan Allah berkaitan dengan apa yang seharusnya terdapat pada wujud hingga berada pada tatanan paling sempurna. Itulah yang disebut dengan *'inâyah*—awal limpahan entitas secara umum dalam bentuk yang paling baik. Sementara, kadar adalah penjelasan tentang bagaimana ia keluar dari wujud lahiriah

melalui sebab-sebabnya dalam bentuk yang sesuai dengan kada-Nya.

Jika kau telah memahami hal ini, ketahuilah bahwa iman dan rida terhadap kadar Allah merupakan kewajiban setiap muslim menurut ijmak ulama. Iman tidak sempurna kecuali dengannya.

Nabi saw. bertanya kepada sekelompok sahabat, "Bagaimana keadaan kalian?"

Mereka menjawab, "Kami dalam keadaan beriman."

"Apa tanda iman kalian?" tanya Rasulullah lagi.

"Kami bersabar ketika mendapat ujian, bersyukur ketika mendapat kelapangan, dan rida terhadap kada-Nya."

Rasulullah saw. kemudian berujar, "Demi Tuhan Pemelihara Ka'bah, kalian benar-benar beriman."[22]

Nabi saw. bersabda, "Segala sesuatu terwujud dengan kada dan kadar, bahkan kelemahan dan semangat sekalipun."[23]

Beliau juga berkata kepada Ibn Mas'ud, "Jangan banyak risau. Apa yang sudah ditentukan pasti datang dan rezeki untukmu pasti akan diberikan."[24]

---

[22]Lihat *al-Mughnî* karya al-Iraqi.

[23]H.R. Ahmad dalam *Musnad*-nya dan Muslim dalam *Shahîh*-nya.

[24]H.R. Ibn Asakir dalam *Târîkh*-nya (4/244). Lihat a*l-Mughni* karya al-Iraqi (3/236).

Diriwayatkan bahwa seseorang berkata kepada Bazarjamhar, “Mari kita berdiskusi tentang kadar.”

Ia menjawab, “Apa yang bisa kita diskusikan berkaitan dengan kadar? Sebab, sesuatu yang bersifat lahiriah dijadikan sebagai dalil terhadap suatu keadaan batin. Ada orang yang mendapat rezeki, berakal, dan miskin. Dari sana aku tahu bahwa ini bukan urusan hamba.”

Telah kami jelaskan bahwa orang yang rida terhadap takdir tidak akan bersedih menghadapi berbagai urusan dan tidak mengkhawatirkan apa yang akan terjadi. Jiwa yang mulia tidak akan meratapi apa yang telah terjadi dan tidak takut terhadap apa yang akan terjadi. Sebab, rasa takut, risau, dan khawatir terhadap sesuatu yang sudah ditakdirkan tidak akan mengubah keadaan. Baginya, berbagai peristiwa yang terjadi dan dialami—lapang maupun sempit—justru akan menyegarkan jiwanya. Ia juga tidak mengkhawatirkan apa yang belum terjadi, karena apa yang belum menjadi ketetapan tidak perlu dirisaukan. Orang yang memburu dunia sering merasa risau dan gelisah karena meluputkan sesuatu yang mereka inginkan. Mereka juga risau karena sebagian milik mereka lepas atau hilang.

Sementara, orang yang berakal akan selalu mengingatkan dirinya sendiri untuk tidak merisaukan apa pun yang telah ditetapkan Allah akan terjadi. Ia juga

Tiga hal yang akan mengantarkan seorang hamba pada kesenangan dunia dan akhirat: bersabar atas musibah, meridai takdir, dan berdoa dalam keadaan lapang.

**—Hadis Nabi**

tidak merasa gelisah karena meyakini bahwa ia akan segera dapatkan jalan keluar dari masalah dan kesulitan yang dihadapinya. Cepat dan lambatnya jalan keluar didapatkan sesuai dengan kadar keyakinan seseorang terhadap ketentuan Allah. Karena itu, sebagian ulama mengatakan, "Jika mencari sesuatu, jangan hanya memperhatikan kebaikannya karena kau akan semakin tamak kepadanya dan makin sedih saat tak bisa mendapatkannya. Alih-alih, lihatlah sejumlah keburukannya di samping kebaikannya. Dengan cara itu, kau akan terbebas dari sikap tamak ketika mendapatkannya. Sementara, ketika kau tidak bisa mendapatkannya, kau tidak merasa risau karena mengetahui sisi-sisi keburukannya."

Kebiasaan itu harus dipelihara agar kita tetap merasa tenang menghadapi segala yang terjadi. Sebab, bagian tabiat manusia adalah merasa senang ketika mendapatkan sesuatu dan berduka ketika kehilangan atau tidak mendapatkan apa yang diinginkan. Karena itu, jangan terlalu gembira dengan dunia yang kauperoleh. Sebaliknya, jangan terlalu sedih karena sesuatu yang tidak kaudapatkan. Dunia adalah negeri yang bengkok dan berkelok-kelok, bukan negeri yang lurus, negeri yang penuh duka, bukan tempat bahagia. Ada dua tipe manusia: melambatkan diri tetapi dimajukan nasibnya atau memajukan diri tetapi dilambatkan nasibnya. Karena itu, jalani dan hadapilah

semua yang telah Allah tetapkan untukmu. Terimalah segala yang terjadi dengan rida dan sukarela. Jika tidak, kau akan menerimanya dengan terpaksa. Seorang penyair berkata:

*Yang Allah selamatkan, itulah yang selamat*
*Bukan seperti persangkaan sebagian orang*
*Takdir yang sudah ditentukan tetap berjalan*
*Celakalah orang yang tidak rela menerima*

Diriwayatkan bahwa ketika Musa ibn Nushayr menemui Sulayman ibn Abdil Malik setelah penaklukan Andalusia, Yazid ibn al-Muhallab berkata kepadanya, "Engkau orang paling cerdas dan paling memahami masalah tipu daya. Tapi, mengapa engkau pergi menemui Sulayman?"

Ia menjawab, "Hudhud melihat ke air yang berada di bumi dari jarak ratusan meter. Namun, seorang anak memasang jebakan yang tidak ia lihat sehingga ia jatuh dalam perangkap." Seorang penyair melantunkan:

*Ketika kau takut dan lari dari sesuatu yang sudah ditakdirkan*
*Kau akan tetap berjalan, mengarah, dan mendekat kepadanya*

Jangan sampai tebersit dalam pikiranmu bahwa lebih baik tidak usah berdoa. Kaupikir, sikap itu

menunjukkan kepasrahan diri kepada ketetapan Allah. Pikiran itu sungguh keliru, karena doa dapat menangkal kada yang sudah ditetapkan atau yang masih bergantung. Nabi saw. bersabda, "Doa merupakan salah satu prajurit Allah yang patuh. Doa bisa menangkal kada setelah ditetapkan."[25]

Al-Ghazali *rahimahullâh* berkata, "Mungkin sebagian orang bertanya, 'Apa gunanya berdoa padahal kada tidak bisa dihindari?' Jawabannya, 'Di antara kada terdapat ujian yang bisa ditangkal dengan doa. Doa adalah sebab yang bisa menangkal kada dan mendatangkan rahmat, seperti perisai yang bisa menangkal senjata dan air bisa menumbuhkan tanaman. Sebagaimana perisai bisa menahan anak panah, doa pun dapat menahan ujian. Mengakui dan meyakini kada adalah kewajiban. Namun, kita juga membutuhkan senjata dan doa adalah senjata orang beriman. Allah berfirman, '*Waspadalah, dan bawalah senjata!*'[26] Allah menakdirkan sesuatu sekaligus menetapkan sebab-sebabnya. Di dalamnya terdapat manfaat tak terhingga. Perangkat penting yang dibutuhkan dalam doa adalah kehadiran hati dan perasaan papa. Keduanya merupakan puncak ibadah dan makrifat."

[25]H.R. Ibn Asakir dalam *Târîkh*-nya (2/3119) dari Ghyr ibn Aus. Menurut al-Albani hadis itu palsu.

[26]Q.S. al-Nisâ' (4): 102.

Selain meyakini ketetapan atau takdir Allah, sebagai hamba kita tidak boleh ikut mengatur. Orang yang berserah diri dan tidak ikut mengatur ketetapan Allah atas dirinya akan merasa tenang dan lapang. Sahl ibn Abdullah berkata, "Tinggalkan sikap ikut mengatur dan memilih. Sebab keduanya bisa mengeruhkan hidupmu. Tidak dapat disangkal, sikap ikut mengatur hanya akan mengeruhkan hati. Apa yang ditakdirkan ada yang bersifat final dan ada juga yang masih bergantung. Takdir jenis pertama pasti terjadi, sementara takdir jenis kedua bisa terjadi dan bisa juga tidak bergantung pada syarat-syarat yang dibutuhkannya untuk terjadi. Jika keadaannya seperti takdir jenis pertama, ia pasti terjadi. Namun, jika syarat-syarat kejadiannya tidak terpenuhi maka tidak akan terjadi. Semua jenis takdir itu tidak membutuhkan pengaturan dan keikut-sertaan manusia, karena sebagian besar takdir terjadi tidak seperti yang diduga manusia. Orang berakal tidak membangun di atas dasar yang tidak tetap. Sebab, bangunan yang terancam hancur oleh takdir tidak akan berdiri sempurna. Seorang penyair mengungkapkan:

*Aku melihat setiap kali kau berusaha kokohkan satu urusan*
*Bangunannya diruntuhkan ketetapan yang sudah ditentukan*

*Ketika suatu saat bangunannya berdiri secara sempurna*
*Tiba-tiba apa yang telah lama kaubangun hancur berantakan*

Syekh Abdul Qadir al-Jailani berkata, "Jangan mengatur dirimu, bahkan jangan mengatur sebuah urusan untuk dirimu. Serahkan semua urusanmu kepada Allah. Sebab, Dia yang pertama menangani urusanmu ketika kau masih berada di alam rahim. Dan Dia pula yang terus mengurusmu dengan pengaturan terbaik."

Ibn Athaillah mengatakan dalam *al-Hikam,* "Istirahatkan dirimu dari ikut mengatur. Apa yang sudah dikerjakan yang lain, jangan ikut mengurusnya."

Sementara dalam kitab *al-Tanwîr* ia mengatakan, "Jika kau menyadari dan mengetahui bahwa Allah berhak mengatur kerajaan-Nya, baik yang di langit maupun di bumi, yang tersembunyi maupun yang tampak, lalu kau berserah diri kepada-Nya, baik di Arasy, singgasana, langit, maupun di bumi-Nya, maka serahkan pula pengaturan dirimu kepada Allah. Hubunganmu dengan alam ini adalah hubungan yang akan membawamu pada akhir hidupmu. Lalu, bagaimana jika kau berada dalam kerajaan-Nya? Ketahuilah, jika kau selalu memperhatikan pengurusan dirimu dan ikut serta dalam pengaturan, berarti kau tidak mengeta-

hui Allah. Orang yang bersikap seperti itu, ditegaskan dalam firman Allah, berarti: '*tidak benar-benar memuliakan Allah*.' Seandainya seorang hamba mengenal Allah, tentu ia akan malu jika ikut serta mengatur bersama-Nya. Sungguh tepat ucapan seorang ahli hikmah, 'Apabila takdir terwujud, seluruh pengaturan tak berguna. Apabila kebutuhan mendesak, musyawarah tak lagi diperlukan. Semua takdir pasti terjadi. Sikap waspada orang yang berusaha menangkalnya tidaklah berguna. Bisa jadi upaya ikut mengatur malah mengakibatkan kehancuran. Gerak dan upaya ikut mengatur malah menyebabkan kebinasaan, dan tipu daya malah lahirkan kematian.'"

Pada bagian sebelumnya, telah kami jelaskan bahwa sikap tidak ikut mengatur dibuktikan dengan rasa lapang dan senang menghadapi segala yang terjadi dan tidak meminta-minta kepada makhluk. Sebaliknya, orang yang ikut mengatur biasanya sangat antusias bekerja mencari dunia. Ia sangat mengandalkan pendapat, hati, dan pikirannya. Semua bagian dirinya sibuk mencari apa yang dibutuhkan. Ia juga sangat butuh kepada orang yang dapat menolong dan membantu memenuhi kebutuhannya. Akibatnya, ia merasa lelah, gundah, dan terus mengiba kepada banyak manusia.

Jika semua sikap itu dibuang, tentu ia akan merasa lapang dan selamat. Ia tidak akan lagi mengiba dan

meminta-minta kepada manusia. Seorang bijak menuturkan, "Siapa yang tidak ikut mengatur, ia akan hidup lapang. Siapa yang tidak ikut mengatur, Allah akan mengaturkan untuknya." Sikap ikut mengatur tidaklah berguna. Sikap itu hanya membuang-buang umur, melawan takdir, dan mendatangkan kepenatan serta kekeruhan sebagaimana ditegaskan Ibn Athaillah al-Sakandari, "Sikap berlebihan dan ikut mengatur berarti melawan takdir." Begitu pula sikap meminta-minta dan mengiba kepada makhluk. Sikap itu tidak bermanfaat karena hanya membuat hidup kita semakin sulit dan menderita. Sikap itu tidak akan memberikan manfaat dan menimpakan bahaya jika Allah tidak mengizinkan seperti yang disebutkan dalam hadis riwayat Ibn Abbas r.a. bahwa Rasulullah bersabda: "Ketahuilah, seandainya manusia berkumpul untuk memberikan manfaat kepadamu, mereka tidak akan bisa melakukannya kecuali yang memang Allah tetapkan untukmu."

Abu al-Hasan al-Syadzili menuturkan, "Seorang yang tidak kukenal datang dan menyampaikan keinginannya untuk menjadi muridku. Aku pun bertanya kepadanya, 'Mengapa kau mau menjadi muridku?'

Ia menjawab, 'Tuan, aku mendengar Tuan mengetahui tentang ilmu kimia. Karena itu, aku datang untuk berguru kepadamu.'

'Kukira engkau tidak akan menerimanya.'

'Aku akan menerimanya.'

Maka kemudian aku berkata, 'Ketahuilah, manusia terbagi dua: musuh dan kekasih. Ketika melihat musuh, aku tahu bahwa mereka tidak akan bisa menusukkan duri kepadaku jika Allah tidak menghendaki. Karenanya, tidak kukhawatirkan mereka. Kemudian ketika melihat kekasih, aku tahu, mereka tak dapat memberiku manfaat jika Allah tidak menghendakinya. Maka, aku pun berpaling darinya. Ketika itu ada yang menyeruku dari sisi Allah, 'Engkau tidak akan sampai kepada kami sebelum memutuskan pandanganmu kepada kami, dengan cara meridai apa yang Kami bagikan.'"

Jadi, jelaslah bahwa meminta-minta dan mengiba kepada makhluk merupakan bentuk hukuman karena lalai kepada Allah. Orang yang benar-benar yakin kepada Allah serta percaya kepada karunia dan nikmat-Nya, pasti tidak akan terikat dan bersandar kepada makhluk. Mereka tidak akan memalingkan hati dari Tuhan pemberi rezeki.

Sikap ikut mengatur terbagi dua, yaitu ikut mengatur yang terpuji dan ikut mengatur yang tercela. Ikut mengatur yang terpuji adalah melakukan berbagai upaya untuk menghasilkan manfaat dan kebaikan. Di antaranya, melakukan pekerjaan sebaik-baiknya untuk memenuhi kebutuhan keluarga, agar tidak meminta-minta, dan untuk membantu orang yang membutuh-

kan. Setelah bekerja sebaik-baiknya, terimalah dengan rida berapa pun yang kaudapatkan. Kemudian belanjakan pada kebutuhan dan urusan yang baik. Contoh lainnya adalah menangkal bahaya dengan menjauhi segala sesuatu yang berpeluang merusak atau merugikan. Jauhilah segala sesuatu yang mendatangkan mudarat dan bahaya. Ketika menghadapi kesulitan, berusahalah untuk melenyapkannya sesuai kemampuan dengan tetap bersandar pada karunia-Nya, seraya memusatkan hati kepada zat yang menundukkan segala kesulitan dan Penyebab segala sebab. Itu semua termasuk sikap ikut mengatur yang dianjurkan. Bahkan, bersikap dan bertindak seperti itu akan membuahkan pahala dan ganjaran.

Sementara, mengatur yang tercela adalah mengupayakan segala sebab termasuk pekerjaan dunia untuk membanggakan diri tanpa keinginan membantu dan mendahulukan orang lain. Semakin banyak hartanya, semakin ia lalai, tidak mengenal Allah, dan semakin tersesat. Selain itu, ia juga semakin erat bergantung pada usaha dan akalnya, serta melalaikan kemurahan dan karunia Allah. Sikap mengatur seperti ini hanya akan melahirkan murka Allah—*na'ûdzu billâh*. Maka, jauhilah sikap mengatur seperti ini tanpa meninggalkan mengatur yang yang terpuji. Bersandarlah selamanya pada takdir Allah. Sebab, meninggalkan

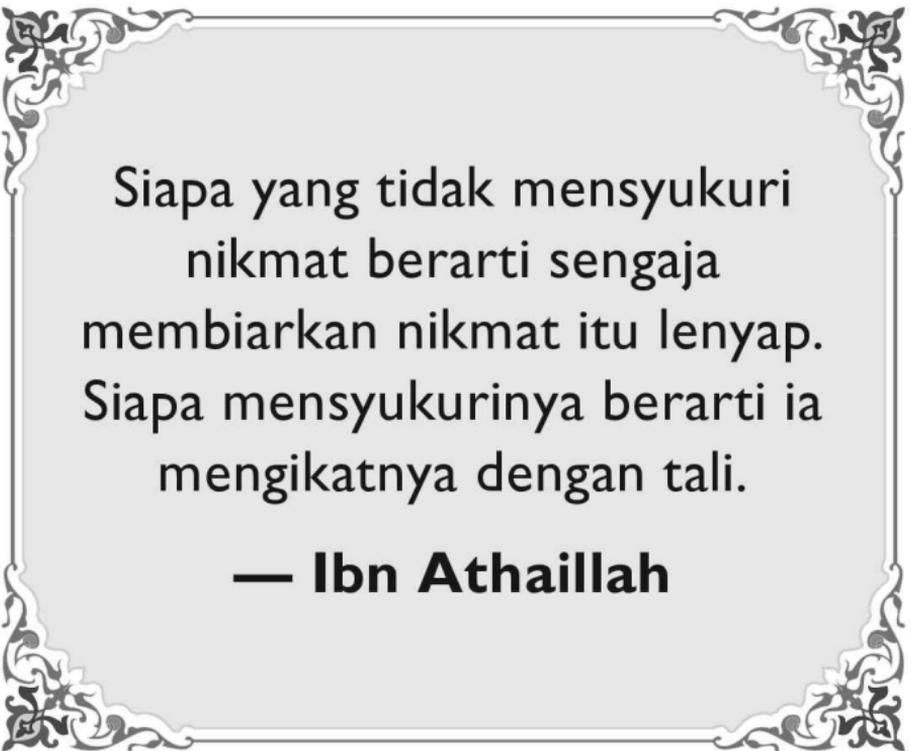
sikap ikut mengatur yang terpuji bisa mendatangkan kerusakan lahir dan batin.

Kerusakan lahiriah akan terjadi karena tanpa sikap mengatur yang baik, seseorang menjadi malas, lamban, lemah, dan tidak produktif. Pada gilirannya, ia akan direndahkan masyarakat serta kawan-kawan dan kerabatnya sendiri.

Sementara, kerusakan batin terjadi karena sikap diam tanpa melakukan apa-apa. Sikap itu sama saja dengan menentang fitrah atau tujuan penciptaan. Allah Swt. menciptakan hamba serta memberi mereka kecenderungan untuk mengatur dan memilih. Dia ingin manusia menggunakannya ketika dibutuhkan. Manusia harus patuh terhadap hukum-Nya dan rida dengan segala ketentuan-Nya. Tidak diragukan, jika hamba menghendaki sesuatu yang dianggap baik dari berbagai sisi dan kemudian berusaha mewujudkannya maka Allah dengan karunia-Nya akan memberikan kepadanya. Sementara jika apa yang diinginkan itu buruk dilihat dari berbagai sisi atau baik dari satu sisi dan buruk dari banyak sisi, Allah akan memalingkan darinya seraya menggantikan kehendaknya dengan kehendak-Nya yang mulia. Karena itu, hamba harus menyadari dan meyakini bahwa pilihan Allah lebih baik baginya daripada pilihannya sendiri meskipun kebaikan itu tak bisa ditangkap dan dipahami. Ia juga tidak boleh bersedih ketika pengaturan dan keinginan-

nya tidak terwujud. Sebab, apa pun yang Dia kehendaki pasti terwujud. Dia Mahakuasa atas seluruh hamba dan Mahakuasa atas segala sesuatu.

Dalam kisah Musa a.s. disebutkan, "Jika yang kau inginkan tidak terwujud, inginkanlah yang mungkin terwujud. Jika kau hanya menghendaki apa yang kau inginkan, Aku akan membuatmu penat dalam apa yang engkau inginkan. Sementara yang terwujud tetap saja hanya yang Kuinginkan."

Ibn Athaillah mengatakan dalam a*l-Tanwir*, "Di balik munculnya keinginan untuk mengatur dan memilih, dominasi dan kekuasaan Tuhan terlihat jelas. Sebab, Dia ingin memperkenalkan diri kepada hamba melalui dominasi kekuasaan-Nya. Karena itu, Dia menciptakan keinginan untuk mengatur dan memilih pada diri manusia kemudian membentangkan tirai agar mereka bisa mengatur dan memilih. Sebab, seandainya manusia berhadapan dan melihat langsung, tentu mereka tidak bisa mengatur dan memilih seperti yang dialami malaikat. Ketika manusia mengatur dan memilih, Dia datang menunjukkan dominasi kekuasaan-Nya atas pengaturan dan pilihan mereka. Maka, pilar dan bangunan yang mereka bangun runtuh seketika. Ketika Allah memperkenalkan diri kepada hamba melalui dominasi kekuasaan-Nya, mereka menjadi paham bahwa Dia Mahakuasa atas seluruh hamba. Dia menciptakan keinginan pada dirimu bukan agar kau

Siapa yang tidak mensyukuri
nikmat berarti sengaja
membiarkan nikmat itu lenyap.
Siapa mensyukurinya berarti ia
mengikatnya dengan tali.
— Ibn Athaillah

memiliki keinginan, melainkan agar keinginan-Nya meruntuhkan keinginanmu sehingga kau menyadari bahwa sebenarnya kau tidak memiliki keinginan. Karena itu, Dia tidak menjadikan kecenderungan untuk mengatur pada dirimu dengan maksud agar itu menjadi milikmu. Namun, Dia memberikannya kepadamu agar Dia dan engkau mengatur, dan kemudian yang terwujud hanyalah pengaturan-Nya, bukan pengaturanmu.

**Resep Ketiga: Sabar**

Sabar merupakan senjata terbaik bagi orang yang mendapat ujian. Sabar merupakan sumber kelapangan hati dan tangga untuk meraih tujuan. Nabi saw. bersabda, "Bersama kemenangan ada kesabaran, bersama kesempitan ada jalan keluar, dan bersama kesulitan ada kemudahan."

Orang yang sabar tidak akan mengeluh dan tidak gusar ketika mendapat ujian. Ia akan berusaha menyembunyikan ujian atau kesulitan yang dialaminya dan menampakkan karunia. Selain itu, ia juga selalu berusaha mengendalikan keadaan hatinya dan menjaga hukum Tuhan setiap saat.

Bukti atau wujud pertama sikap sabar adalah tidak mengeluh. Ini merupakan bukti paling jelas dari sabar yang indah, sebagaimana disebutkan dalam firman Allah:

> *"Berikanlah berita gembira kepada orang yang sabar. (Yaitu) Orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan,* 'Inna lillâhi wa innâ ilaihi râji'ûn.' *Mereka Itulah yang mendapat berkah sempurna dan rahmat dari Tuhan mereka. Serta mereka itulah orang yang mendapat petunjuk."*[27]

Maksud firman Allah: "*Bersabarlah dengan sabar yang indah,*" adalah sabar yang tidak diiringi ratapan dan keluhan.

Abu Hurairah r.a. mendengar Rasulullah saw. bersabda, "Allah berfirman, 'Jika Aku memberikan ujian kepada hamba-Ku yang beriman, lalu ia tidak mengeluhkan-Ku kepada orang-orang yang menjenguknya maka Aku akan mengikatnya dengan kekang-Ku dan Kugantikan untuknya daging yang lebih baik daripada dagingnya, darah yang lebih baik daripada darahnya, dan ia pun meneruskan amalnya.'"[28]

Dalam sebuah riwayat, Nabi saw. bersabda, "Memukul pipi ketika datang musibah akan menghapuskan pahala."[29] Dalam hadis tersebut Nabi saw. mendorong kita bersikap teguh ketika menghadapi musibah serta tidak mengeluh dan gusar.

---

[27]Q.S. al-Baqarah (2): 155-157.

[28]H.R. al-Hakim dalam *al-Mustadrak* (1/349), al-Baihaqi dalam *Sunan*-nya (3/375) dari Abu Hurairah. Sanadnya sahih.

[29]Tidak ada dasarnya.

Rasulullah saw. juga menyebutkan hadis qudsi yang berbunyi, "Jika Aku menurunkan musibah kepada salah seorang hamba-Ku, baik terkait dengan fisiknya, hartanya, atau anaknya, lalu ia menerimanya dengan sabar, kelak pada hari kiamat Aku malu menegakkan timbangan hisab dan membentangkan lembar catatan amal untuknya."

Abdullah al-Hazzan, ketika ditanya tentang tanda sabar yang indah, berujar, "Tandanya adalah tidak mengeluh dan berusaha menyembunyikan kesulitan." Sungguh tepat apa yang ditakan Syarif al-Ridha:

*Takkan kukeluhkan musibahku pada manusia*
*Sebab aku tahu siapa sesungguhnya mereka*
*Tuhan yang telah menurunkan padaku musibah*
*Adalah Maha Pemurah dan Pemberi karunia*
*Akankah kuadukan Dia yang maha mengasihiku*
*Kepada makhluk yang tidak mengasihi*

Syekh Abdul Qadir al-Jailani mengatakan dalam *Futûh al-Ghayb*, "Jangan kauadukan musibah yang menimpamu kepada siapa pun, baik kepada teman atau musuhmu. Jangan menuduh Tuhan dalam apa yang Dia perbuat atas dirimu dan juga pada ujian yang Dia berikan. Tunjukkanlah kebaikan dan rasa syukur. Sebab, menunjukkan rasa syukur ketika kau tak mendapatkan nikmat lebih baik bagimu daripada menceritakan kesulitan yang kauhadapi dan mengadu-

kannya. Terlebih lagi, nikmat-Nya terus melimpahimu, baik nikmat lahir maupun batin. Allah berfirman, "*Jika kau menghitung nikmat Allah, kau tidak akan mampu menjangkaunya.*" Betapa banyak nikmat yang tidak kausadari. Semestinya kau tidak merasa tenteram kecuali berjalan bersama-Nya dan tidak mengeluh kecuali kepada-Nya. Sebab, tidak ada seorang pun yang bisa mendatangkan bahaya dan manfaat, memberi dan menahan, serta merendahkan dan meninggikan, kecuali Allah. Seluruh makhluk berada dalam genggaman kuasa-Nya. Segala sesuatu datang sesuai dengan perintah dan izin-Nya. Masing-masing terjadi pada waktu dan kadar yang telah ditentukan. Segala sesuatu sesuai dengan kadar ukuran yang berada di sisi-Nya. Tidak ada yang bisa memajukan sesuatu yang Dia mundurkan dan tidak ada yang bisa memundurkan sesuatu yang Dia majukan.

> "*Jika Allah memberimu musibah, tidak ada yang bisa menyingkapnya kecuali Dia. Sebaliknya, jika Dia menghendaki kebaikan untukmu tidak ada yang bisa menahan karunia-Nya.*"

Jika kau mengeluhkan-Nya—padahal kau ada dalam keadaan sehat dan mendapat nikmat—semata-mata karena ingin mendapat tambahan seraya melupakan nikmat dan kesehatan yang Dia berikan, tentu Dia marah dan melenyapkan keduanya darimu. Dia akan

mewujudkan apa yang kaukeluhkan dan melipatgandakan musibahmu. Karena itu, jangan pernah mengeluh bahkan meskipun dagingmu dicincang. Sebab, sebagian besar musibah yang menimpa manusia adalah lantaran keluhan mereka kepada Tuhan.

Ketahuilah, keluhan sama sekali tidak berguna. Mengeluh hanya membuatmu semakin dimurkai dan terhalang dari kebaikan. Sebab, mengeluh bisa jadi merupakan wujud kegusaranmu terhadap ujian-Nya dan itu sangat berbahaya, atau bisa pula sebagai wujud pengharapan kepada manusia sehingga mereka bersimpati atau mengangkat ujian yang menimpamu. Tentu saja mengeluh merupakan kebodohan nyata dan tindakan yang tercela. Kausandarkan kebutuhanmu kepada makhluk yang sama-sama butuh, sementara mereka juga lemah dan tak berdaya karena tak kuasa menyingkirkan ujian pada diri mereka, bagaimana mungkin mereka bisa mengangkat ujian atas dirimu?!

Ibn Athaillah mengatakan dalam *al-Hikam*, "Jangan adukan satu musibah kepada selain Allah, karena Dia yang memberikannya kepadamu. Bagaimana mungkin sesuatu yang Allah letakkan bisa diangkat oleh selain Allah?! Siapa yang tidak mampu mengangkat satu musibah dari dirinya bagaimana mungkin dapat mengangkatnya dari orang lain?!"

Abu Thalib al-Makki dalam kitabnya, *Qût al-Qulûb,* berkata, "Allah mewahyukan kepada seorang

*shiddiqin*, 'Milikilah pemahaman yang cermat dan kelembutan yang tersembunyi, karena Aku menyukainya.'

Ia bertanya, 'Wahai Tuhan, apa yang dimaksud dengan pemahaman yang cermat?'

'Jika lalat hinggap padamu, ketahuilah bahwa Aku yang menjatuhkannya. Karena itu, mintalah kepadaku untuk mengangkatnya.'

'Lalu, apakah yang dimaksud dengan kelembutan tersembunyi?'

'Jika cacing makan benihmu, sadarilah bahwa Aku sedang mengingatkanmu dengannya.'"

Pahamilah rahasia di atas dan ingatlah bahwa Allah adalah Zat Yang Maha memberi, menahan, mengangkat, dan merendahkan. Karena itu, percuma mengadu kepada makhluk. Sungguh tepat ucapan penyair berikut ini:

*Yang menghalangiku mengadu pada manusia adalah sakitku*
*Mereka yang menjadi tempatku mengadu juga sama sakitnya*
*Yang menghalangiku mengeluh kepada Allah karena Dia*
*maha mengetahui apa yang kualami sebelum kuucapkan*
*Aku akan diam bersabar seraya mengharapkan balasan*

*Karena sabar adalah pedang yang takkan pernah tumpul*

Kemudian dikatakan bahwa orang yang tidak mengeluh akan merahasiakan ujian dan menampakkan karunia. Jelasnya, ketika mendapat ujian dan kesulitan, ia bersikap tabah, sabar, dan tidak mengeluh atau menampakkan kesulitannya di hadapan manusia. Dengan begitu, berarti ia merahasiakan ujiannya. Alih-alih mengeluh dan menunjukkan kesulitan, ia justru perlihatkan karunia Tuhan atas dirinya. Umar ibn Abdul Aziz r.a. mengatakan, "Nikmat yang Allah berikan kepada hamba-Nya dan nikmat yang Allah ambil dan ia menghadapinya dengan sabar, sudah pasti itu lebih baik daripada yang Dia ambil. Sebab, Allah memberikan balasan, pahala, dan ganjaran atas segala sesuatu dengan kadar tertentu kecuali sabar. Allah memberikan pahala tak terbatas untuk kesabaran. Allah berfirman, "*Orang yang sabar pahala mereka diberikan tanpa batas.*"

Lukman r.a. mengatakan, "Apabila kau menerima ujian dengan sabar, ujian itu akan menjadi nikmat abadi. Sementara jika kau mendapat nikmat tetapi tidak rida dan bersyukur, nikmat itu akan berubah menjadi derita abadi."

Shalih al-Mariy mengatakan, "Jika kau tidak menempatkan kesabaran dalam musibahmu maka musibah

atas dirimu itu terasa jauh lebih besar." Sebagaimana diungkapkan seorang penyair:

*Hendaklah kau bersyukur atas nikmat yang Dia berikan*
*Dengan syukur terus-menerus, kebaikan akan berbuah*
*Jika mendapatkan musibah, hendaklah kau bersabar*
*Musibah semakin besar bagi orang yang tidak sabar*

Seorang ahli hikmah mengatakan, "Segala sesuatu memiliki inti. Inti akal adalah kesabaran. Sabar adalah salah satu kekuatan akal. Besar kecilnya kekuatan akal sangat menentukan tingkat kesabaran. Di antara tanda taufik dan kebahagiaan adalah adanya kesabaran ketika musibah datang dan sikap tenang saat ditimpa ujian."

Abu Muslim al-Khurasani pernah ditanya, "Bagaimanakah kau menyikapi musibah?"

Ia menjawab, "Kukenakan pakaian kesabaran serta berupaya sembunyikan kesulitan. Selain itu, aku juga tidak menjadikan musuh sebagai teman dan teman sebagai musuh."

Bazrajamhar mengatakan, "Kemenangan hanya bisa diraih dengan kesabaran, kedengkian dan para pendengki hanya bisa ditundukkan dengan sikap baik, dan kehormatan serta kemuliaan akan diraih dengan menjaga diri dari banyak canda."

Ungkapan senada disampaikan para ulama, "Setidaknya, kesabaran yang ditunjukkan seseorang ketika menghadapi ujian akan mengurangi kesenangan orang yang gembira melihat orang lain mendapat musibah."

Sebagian lainnya mengatakan, "Sabar atas musibah menjadi musibah bagi orang yang gembira melihat derita orang."

Al-Hasan r.a. berkata, "Kami telah mengalami dan banyak orang yang menuturkan pengalamannya kepada kami bahwa tidak ada yang lebih berguna ketika ia ada dan tidak ada yang lebih berbahaya ketika ia hilang daripada sabar yang indah yang tidak disertai keluhan dan sikap mengiba. Dengan sabar, banyak urusan bisa terobati, sementara ketiadaan sabar tidak bisa diobati apa pun."

Sikap lain yang harus dipelihara seorang hamba adalah tidak gusar ketika menghadapi ujian. Sikap ini merupakan cara paling efektif dan bekal paling baik untuk menghadapi cobaan. Meskipun resah dan gusar merupakan fitrah dan watak alami manusia, Allah berkuasa untuk meneguhkan hamba dengan keyakinannya yang baik, menerangi hatinya dengan cahaya ketenangan dan kemantapan, menyelamatkannya dari sikap gusar saat musibah datang, serta menolongnya menghadapi berbagai kesulitan.

Abu Thalib al-Makki mengatakan dalam kitabnya, *Qût al-Qulûb*, "Allah berfirman, '*Manusia ber-*

*sifat tergesa-gesa,'* dan, *'Manusia diciptakan dalam keadaan tergesa-gesa.'* Kemudian Dia juga berfirman, *'Aku akan memperlihatkan kepada kalian tanda-tanda kekuasaan-Ku. Maka, jangan tergesa-gesa.'* Dia mengabarkan bahwa tergesa-gesa merupakan sifat manusia. Namun, Dia kemudian memerintahkan manusia untuk meninggalkan sikap gusar dan tergesa-gesa ketika ujian dan cobaan datang. Ada banyak sifat manusia yang mengarah pada sikap tamak dan tergesa-gesa. Tergesa-gesa bersumber dari kebodohan dan tamak bersumber dari kerakusan. Apabila Allah menurunkan taufik dan ketenangan ke dalam hati, niscaya hati seorang hamba bersih dari kedua sifat itu."

Kalangan bijak mengumpamakan jiwa manusia yang tergesa-gesa bagaikan bola di tempat yang licin. Jika kau menyentuh atau menggerakkannya sedikit saja pasti bola itu langsung bergerak. Sementara, sifat tamak diumpamakan ngengat yang dengan kebodohannya mencari sumber cahaya hingga tubuhnya terbakar. Seandainya ia mau menerima dan puas dengan sedikit cahaya, tentu ia selamat.

Ibn al-Muqaffa' berkata, "Apabila urusan penting datang, perhatikanlah. Jika pada urusan itu ada sesuatu yang akan memperdayai, jangan bersikap lemah. Jika pada urusan itu tidak ada sesuatu pun yang mungkin memperdayai, jangan galau. Orang yang cepat galau dan bersikap bodoh bagaikan ulat sutera yang

terus memintal tubuhnya hingga tak menemukan jalan keluar dan mati terkurung pintalannya. Renungkanlah perumpamaan indah tersebut. Tidak diragukan lagi, bersabar memang pahit dan sulit. Namun, kesabaran akan mendatangkan kehormatan dan madu yang lezat, sebagaimana diungkapkan seorang penyair:

*Demi zat yang maha mengetahui yang gaib dan yang lahir*
*Demi zat yang dalam semua urusan tiada sekutu bagi-Nya*
*Meskipun permulaan sabar sungguh pahit terasa*
*Sesudahnya, buah yang manis lekat di genggaman*

Orang yang bahagia adalah yang sukses bersabar dan yang pikirannya diterangi cahaya taufik. Sementara, orang yang rugi adalah yang Allah campakkan akalnya dan Dia biarkan berada dalam gelap kebodohan sehingga setiap saat dirundung kerisauan. Akibatnya, tidak ada sandaran lagi baginya dan tidak ada tempat untuk berpijak. Risau dan gusar hanya menambah beban pikiran dan penderitaan.

Seorang ahli hikmah mengatakan, "Bagi yang sabar, musibah hanya satu. Bagi yang gusar, musibah berlipat menjadi dua." Ungkapan ini sama dengan ungkapan yang berbunyi, "Orang yang mendapat ujian seperti orang yang sedang gantung diri. Semakin gusar, ia semakin tercekik."

Apabila seorang hamba
banyak dosa, sementara
tidak ada amal yang bisa
menghapus dosa-dosanya itu,
Allah memberinya berbagai
kerisauan agar menjadi
penghapus dosa-dosanya.
—H.R. Ahmad

Orang yang tidak gusar mampu mengendalikan hati seraya tetap menjaga hukum dan ketentuan Tuhan. Orang yang sabar dan tidak gusar menghadapi ujian akan mampu mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan seraya tetap menjaga adab kepada Allah dalam bentuk yang paling sempurna.

Ketika ditanya tentang sabar, Ja'far ibn Muhammad r.a. berkata, "Sabar adalah tidak gusar dan dapat mengendalikan diri ketika menghadapi kesulitan."

Allah berfirman kepada Nabi saw., "*Sabarlah sebagaimana sabarnya para rasul ulul azmi. Jangan tergesa-gesa menghadapi mereka.*" Maksudnya, jagalah sikap sabar dan tenang. Jangan gusar menghadapi tekanan kesulitan sebagaimana yang dilakukan para rasul sebelummu yang juga bersabar hingga akhirnya mereka dipuji dan mendapatkan sebutan mulia. Dalam sebuah riwayat Nabi saw. berkata kepada Aisyah r.a., "Tidaklah Allah rida kepada para rasul ulul azmi kecuali karena kesabaran mereka. Dia juga tidak rida kecuali dengan memberiku beban seperti yang diberikan kepada mereka. Allah berfirman, '*Sabarlah sebagaimana sabarnya para rasul ulul azmi.*' Demi Allah, aku akan bersabar seperti mereka. Sesungguhnya sabar adalah sahabat kemenangan, sedangkan gusar yang disertai upaya mencari celah merupakan salah satu jalan menuju penderitaan."

Umar ibn al-Khattab r.a. berkata, "Jika bersabar, ketentuan Allah akan terjadi dan kau akan mendapat pahala. Namun jika gusar, ketentuan Allah tetap terjadi, dan kau mendapat dosa."

Ali ibn al-Husain r.a. berkata, "Bersabar ketika mendapat ujian lebih selamat daripada memadamkan ujian dengan sikap gusar dan berat hati."

Umar ibn Abdul Aziz r.a. berkata, "Bersikap gusar pada sesuatu yang pasti terjadi sama sekali tidak berguna. Sama halnya, tidak ada gunanya menginginkan sesuatu yang tak bisa diharapkan. Dan tiada guna pula melakukan tipu daya untuk sesuatu yang akan lenyap."

Al-Hasan al-Bashri *rahimahullâh* berkata, "Syukur di saat lapang dan sabar ketika musibah datang adalah kebaikan yang tidak ada keburukan di dalamnya. Betapa banyak orang yang mendapat nikmat tetapi tidak bersyukur dan betapa banyak orang yang mendapat ujian tetapi tidak bersabar. Sungguh sia-sia bersikap gusar ketika masa ujian belum sirna."

Luqman r.a. mengatakan, "Cara keluar dari sesuatu yang pasti terjadi adalah tidak mencari-cari celah. Usirlah kerisauan yang datang dengan sabar yang kuat. Sebab, sabar menghadapi kesulitan termasuk bukti keimanan." Seorang penyair berkata:

*Sabarlah hadapi masa yang tidak jelas dan jangan*
*gusar*

*Pada akhirnya, kesabaran akan datangkan keselamatan*
*Sikap gusar sama sekali tidak akan datangkan manfaat*
*Risau tidak akan bisa mengembalikan apa yang terlewat*

Dikisahkan bahwa Anusyirwan berkata, "Seluruh ujian dunia terbagi dua: ujian yang bisa dicari celahnya sehingga kegundahan bisa menjadi obatnya, dan ujian yang tidak ada celahnya sehingga jalan keluarnya hanya sabar."

Abdullah ibn al-Mubarak *rahimahullah* mengatakan, "Orang yang paling bahagia adalah yang menghadapi segala ketentuan dengan sabar. Sebaliknya, orang yang paling malang adalah yang tidak bersabar menghadapi segala ketentuan."

Aban ibn Taghlib mendengar seorang Arab badui berkata, "Di antara adab seseorang yang paling mulia adalah bersabar ketika mendapat musibah seraya berharap lenyapnya musibah itu. Seakan-akan ia mengetahui jalan keluar dari musibah itu. Ia juga tetap bersandar kepada Allah dan berprasangka baik kepada-Nya. Selama seseorang menjaga sikap ini, semua kebutuhannya akan terpenuhi, deritanya akan segera diangkat, sementara agama, kehormatan, dan kemuliaannya tetap terjaga."

Ptolemaeus berkata, “Para filsuf dan agamawan mendapat kemuliaan lantaran menggunakan kemuliaan itu di saat lapang dan mencurahkan kesabaran ketika hadapi musibah.”

Konon, ada tulisan tertera pada lempeng emas yang tergantung di tempat ibadah orang Persia. Tulisan itu berbunyi: “Sebagaimana besi menyukai magnet, demikian pula kemenangan menyukai kesabaran. Maka, bersabarlah, pasti kau mendapat kemenangan.”

Diceritakan bahwa Kisra Persia bertanya kepada Bazrajamhar, “Apa tanda kemenangan dalam menghadapi kesulitan?”

Bazrajamhar menjawab, “Tetap bersabar, terus meminta, dan menjaga rahasia.” Pengertian yang sama diungkapkan Abu Ja‘far Muhammad ibn Yazid:

*Ketika sulit dapatkan jalan keluar dari berbagai urusan*
*Kesabaran menjadi jalan keluar bagi segala yang datang*
*Jangan berputus asa meski harap dan tujuan belum tercapai*
*Jika sabar dijadikan penolong, pasti kaudapatkan jalan keluar*
*Orang yang bersabar sangat layak mendapatkan tujuannya*
*Orang yang terus mengetuk, pintu segera terbuka untuknya*

Sebagai petunjuk agar bisa bersabar, cukuplah bagimu sabda Nabi saw. yang berbunyi, "Kedudukan sabar bagi iman adalah bagaikan kepala bagi tubuh."[30]

Dalam hadis lain Nabi saw. bersabda, "Jika sebuah urusan tidak mampu kalian ubah, bersabarlah sampai Allah mengubahnya."[31]

Abu Hurairah r.a. mendengar Rasulullah saw. bersabda, "Tidaklah seorang hamba diberi sesuatu yang lebih baik dan lebih lapang baginya daripada kesabaran."[32]

## Resep Keempat: Menunjukkan Sikap Papa dan Lemah

Orang yang selalu merasa papa, rendah, dan lemah di hadapan Allah berarti telah memelihara adab para rasul dan cara para salik. Nabi saw. selalu menunjukkan perasaan lemah dan merendahkan dirinya di hadapan Allah. Beliau selalu merasa belum menjadi hamba yang benar-benar taat dan tunduk kepada Allah. Karena itulah beliau bersabda, "Kami belum

[30]H.R. al-Daylami (2/3656) dari Anas, al-Baihaqi dalam *al-Syu'ab* (1/40) dari Ali secara *mawqûf.* Menurut al-Albani, hadis ini daif.

[31]H.R. Ibn Adiy (5/381), al-Baihaqi dalam *al-Syu'ab* (9802) dari Abu Umamah. Menurut al-Albani hadis itu daif. Namun, menurutku, dari sisi makna, hadis ini sahih.

[32]H.R. al-Hakim dalam *al-Mustadrak* (2/414) dari Abu Hurairah. Menurut al-Albani hadis di atas sahih.

benar-benar menyembah-Mu dan belum benar-benar mengenal-Mu." Setiap saat Rasulullah saw. selalu menunjukkan sikap papa dan tidak angkuh apalagi merasa telah menjadi hamba yang taat. Beliau selalu menunjukkan sikap papa, merendah, dan berserah diri. Di sisi lain, beliau juga tidak pernah bersikap angkuh atau jumawa merasa diri lebih mulia. Sebagai bukti, beliau selalu merasa cukup dengan yang sedikit dan menjauhi sikap lancang.

Menunjukkan rasa papa merupakan sifat ubudiyah yang paling mulia dan akhlak manusia yang paling sempurna. Sebaliknya, angkuh dan sombong adalah sifat Tuhan Yang Mahagagah. Nabi saw. bersabda, "Siapa yang mengenal dirinya, ia mengenal Tuhannya." Artinya, siapa yang mengenali dirinya yang hina dan papa, berarti ia mengenal Tuhannya dengan segala keperkasaan, kekuasaan, kemurahan, dan kebaikan-Nya.

Syekh Muhyiddin ibn Arabi berkata, "Allah mewajibkan shalat lima waktu kepada hamba agar mereka merasa rendah dan papa di hadapan-Nya. Sebab, sikap hina dan papa di hadapan Allah merupakan sikap paling sempurna. Inilah hikmah utama yang terkandung dalam pensyariatan shalat."

Kalangan arif mengatakan, "Allah tidak membukakan pintu kecuali bagi orang yang merasa papa. Sebaliknya, berbagai urusan menjadi lebih sulit dan berat lantaran sikap angkuh."

Abu Thalib al-Makki mengatakan dalam kitab *Qût al-Qulûb,* "Allah telah berbicara dengan junjungan manusia serta menyuruh beliau untuk memberitakan kepada umatnya: '*Katakan, "Aku tidak bisa memberikan manfaat dan bahaya kepada diriku kecuali yang Allah kehendaki.*"'[33] Kemudian Dia berfirman, '*Katakanlah, "Aku tidak bisa memberikan bahaya dan juga petunjuk kepada kalian.*"[34] Jika Tuhan Mahaperkasa dan Mahagagah, serta segala sesuatu berada di tangan-Nya maka kesombongan dan kekuatan tidak akan mengantarkanmu kepada-Nya. Sebaliknya, jalan untuk sampai kepada-Nya adalah sikap jujur, tulus, merasa papa, dan merendah."

Perasaan papa ditunjukkan dengan sikap merendah dan berserah diri. Maksudnya, orang yang benar-benar merasa papa memiliki akhlak yang lembut, jinak, cinta damai, dan tidak liar. Allah berfirman, "*Negeri akhirat itu Kami sediakan untuk mereka yang tidak menyombongkan diri dan berbuat kerusakan di muka bumi.*"[35]

Rasulullah saw. bersabda, "Ibadah yang paling utama adalah tawaduk."[36]

---

[33]Q.S. al-A'râf (7): 188.

[34]Q.S. al-Jin (72): 21.

[35]Q.S. al-Qashash (28): 6.

[36]Kami tidak menemukan sumbernya.

Ali r.a. berkata, "Tawaduk adalah tangga kemuliaan."

Dalam riwayat lain Nabi saw. juga bersabda, "Memberi maaf membuat hamba semakin mulia. Karena itu, berikanlah maaf, pasti Allah memuliakan kalian. Sikap tawaduk membuat hamba semakin tinggi. Karena itu, jagalah sikap tawaduk, niscaya Allah meninggikan kalian. Sedekah membuat harta semakin berkembang. Maka, bersedekahlah, pasti Allah menambahkan untuk kalian."

Mujahid berkata, "Ketika kaum Nabi Nuh a.s. ditenggelamkan, gunung tinggi menjulang, sedangkan bukit Judi merendah. Maka, Allah mengangkat bukit Judi itu sehingga lebih tinggi dibanding gunung dan menjadikannya tempat perahu berlabuh."

Allah berkata kepada Nabi Musa a.s., "Tahukah engkau mengapa Aku hanya berbicara kepadamu; tidak kepada yang lain?"

"Tidak, wahai Tuhanku."

"Sebab, Aku melihatmu berguling di hadapan-Ku dengan merendahkan diri."

Bazarjamhar berkata, "Tawaduk adalah nikmat yang tidak didengki, sementara ujub adalah bencana yang membuat pemiliknya tak dikasihi."

Seorang sastrawan berkata, "Tidaklah bersikap tawaduk kecuali orang yang sadar dan tidaklah mendatangkan murka kecuali kesesatan." Disebutkan pula,

"Siapa yang meninggikan diri di atas kadarnya pasti akan dimurkai manusia." Para ahli hikmah berusaha menjauhi sifat sombong dan selalu berpesan untuk bersikap tawaduk. Sebab, orang sombong sering mendapat hukuman di dunia sebelum kelak mendapat siksa di akhirat. Para ulama berkata, "Dua sifat tercela yang Allah segerakan hukumannya di dunia adalah sombong dan melampaui batas. Begitu banyak orang sombong yang Allah hinakan hingga mereka akhirnya merasa butuh kepada orang yang sebelumnya mereka jauhi dan tak mau mereka ajak bicara. Ini sangat sering terjadi dalam sejarah manusia."

Dalam sejarah Islam pun ada banyak kisah tentang orang sombong yang direndahkan dan dihinakan di dunia. Di antaranya adalah kisah tentang Wail ibn Hajar. Diriwayatkan bahwa Wail ibn Hajar mendatangi Nabi saw., yang kemudian memberikan sebuah tempat untuknya. Nabi saw. berkata kepada Muawiyah, "Berikan tempat tersebut untuknya."

Maka, Muawiyah mengantarnya di bawah sengat matahari yang terik. Muawiyah berjalan di belakang Wail yang menunggang unta. Sinar matahari semakin terasa panas membakar sehingga Muawiyah berkata kepada Wail, "Tolong, boncenglah aku di belakangmu!"

Namun, Wail menjawab, "Kau bukan orang yang pantas dibonceng raja."

"Kalau begitu, berikan sandalmu."

Wail kembali menjawab, "Bukannya aku pelit, hai Abu Sufyan, tetapi aku tidak mau para pemimpin Arab mendengar bahwa kau pernah memakai sandalku. Berjalanlah dalam naungan untaku. Itu sudah cukup membuatmu terhormat."

Ternyata, beberapa tahun kemudian, Allah menjadikan Wail membutuhkan Muawiyah. Wail mengirimkan utusan dan meminta izin untuk menemui Muawiyah saat ia berada di Syam. Beberapa kali ia meminta izin untuk menemui Muawiyah, tetapi tidak diijinkan. Setelah lama menunggu, baru ia diberi izin, disuruh mendekat, dan dipenuhi hajatnya.

Sikap lain yang harus dimiliki seorang hamba adalah tidak ingin unjuk diri. Sikap itu akan menenteramkan hati dan mendatangkan kelapangan. Siapa yang tidak ingin unjuk diri di antara manusia dan tidak berusaha merendahkan orang lain, berarti telah menenteramkan dirinya dan menyelamatkannya dari tipu daya zaman. Karena itu, seorang bijak berkata, "Unjuk diri menghalangi kemuliaan. Unjuk diri mengantarkan seorang hamba pada sikap dengki, sombong, persaingan, dan perselisihan." Orang berakal tidak akan membiarkan dirinya mendengki orang lain karena kedengkian adalah bencana dunia dan penyakit kronis. Orang berakal akan mengatakan, "Dengki adalah bara yang akan membakar pendengki dan

orang yang didengki. Namun, pendengki itulah yang lebih rentan dan lebih dulu terbakar." Ungkapan ini menjelaskan ungkapan lain yang berbunyi: "Allah membinasakan kedengkian. Betapa Dia sangat adil. Kebinasaan dimulai dari pemiliknya hingga membunuhnya."

Ketahuilah, kedengkian yang akan membakar pendengki dan yang didengki bersumber dari keinginan untuk tampil dan membanggakan diri di atas orang lain, terutama orang yang didengki. Sikap unjuk diri seperti itulah yang dilarang dan akan mendatangkan kehancuran. Sementara, memperlihatkan nikmat yang didapatkan dengan maksud mengungkapkan dan berbagi dengan orang lain serta menolong kaum muslim yang tidak punya tidak termasuk sikap unjuk diri yang dilarang. Memperlihatkan kemuliaan yang dianugerahkan Allah dengan maksud untuk berbagi dan sebagai ungkapan syukur tidak akan datangkan kedengkian.

Unjuk diri jenis pertama adalah yang dimaksud dengan sabda Nabi saw., "Untuk mempercepat terwujudnya kebutuhan kalian, rahasiakanlah. Sebab, setiap orang yang mendapat nikmat didengki."[37] Sementara, jenis unjuk diri yang kedua adalah yang dimaksud

---

[37]H.R. al-Uqayli (2/109), Ibn Adiy (3/404) al-Thabrani (20/183). Menurut al-Albani hadis itu sahih.

Jika Allah membukakan jalan
bagimu untuk mengenali-Nya,
kau tak perlu risau meski amalmu
masih sedikit. Sebab, Dia tidak
membukakan jalan itu kecuali
karena ingin memperkenalkan diri
kepadamu. Tidakkah kau menyadari
bahwa perkenalan itu merupakan
anugerah-Nya untukmu, sedangkan
amal adalah persembahanmu
untuk-Nya? Tentu saja apa yang
kaupersembahkan untuk-Nya tidak
bisa dibandingkan dengan apa yang
Dia anugerahkan kepadamu.

**— Ibn Athaillah**

dengan sabda Nabi saw., "Allah senang melihat jejak nikmat-Nya pada hamba."[38] Bagaimanapun, mendengki adalah perbuatan tercela, wadah yang buruk, dan sifat yang berbahaya. Disebutkan bahwa ada tiga hal yang membinasakan: (1) Sombong, yang telah menjatuhkan Iblis dari kedudukannya; (2) Tamak, yang telah memberikan dampak buruk kepada Adam a.s., dan; (3) Dengki, yang mendorong Qabil untuk membunuh saudaranya, Habil.

Dalam kitab *Lathâ'if al-Ma'ârif* karya al-Tsa'labi disebutkan bahwa dosa pertama yang dilakukan kepada Allah, baik di langit maupun di bumi adalah dengki. Di langit Iblis dengki kepada Adam a.s. ketika ia diperintah bersujud kepada Adam. Ia menolak sehingga mendapatkan nasib seperti yang diceritakan dalam Al-Quran. Dan di bumi, dosa pertama juga kedengkian, yaitu kedengkian Qabil kepada saudaranya, Habil. Sebab, kurban yang dipersembahkan Habil diterima, sedangkan kurban Qabil tidak diterima. Pehatikan akibat penyakit kronis itu. Betapa penyakit itu sangat merusak dan berbahaya!

Orang bijak mengatakan, "Aku heran, mengapa manusia saling iri dalam urusan dunia yang murah,

---

[38]H.R. al-Baihaqi dalam a*l-Syu'ab* (6201), Abu Ya'la (2/1055), dari Abu Said al-Khudri. Menurut al-Albani dalam *Shahîh al-Jâmi* (1/1742) hadis itu sahih.

sementara mereka tidak saling iri dalam urusan amal yang mulia. Padahal mereka tahu bahwa keberadaan dunia hanya sementara dan harganya tidak seberapa. Di antara bukti bahwa dunia tidak berharga di sisi Allah adalah Dia mengeluarkan barang-barang yang dianggap berharga itu dari sesuatu yang tidak berharga. Dia keluarkan makhluk dari sperma, mutiara dari kerang, emas dari tanah, madu dari serangga, gula dari tebu, kesturi dari musang, ambar dari kotoran, sutera dari ulat, dan masih banyak lagi lainnya."

Telah kami jelaskan bahwa salah satu wujud sikap tidak ingin unjuk gigi adalah merasa cukup dengan yang sedikit dan tidak bersikap lancang. Dengan kata lain, orang yang enggan tampil dan terkenal seraya menjaga sifat kanaah akan merasa cukup dengan rezeki yang Allah berikan meski jumlahnya sedikit. Sikap seperti ini akan meringankan beban seorang hamba. Keinginan untuk unjuk diri dan merasa lebih baik dari orang lain akan melahirkan sikap tamak. Orang yang tamak akan berusaha mendapatkan bagian yang banyak dan tidak senang jika mendapat bagian yang sedikit. Sementara, sikap lancang dan tidak menghargai manusia biasanya muncul dari orang-orang yang sombong. Cara menyelamatkan diri dari sifat buruk itu adalah bersikap kanaah dan menerima apa pun yang menjadi bagian diri kita. Seorang penyair bertutur:

*Kanaah adalah separuh kehidupan, maka jagalah*
*Jangan tamak, karena tamak datangkan penderitaan*
*Jangan sampai diperdaya dunia setelah kau mengalaminya*
*Sejarah menunjukkan, amat banyak manusia yang teperdaya*

Bazarjamhar mengatakan, “Jika ketentuan Tuhan itu benar maka tamak adalah kesia-siaan. Apabila khianat telah menjadi tabiat, percaya kepada setiap orang adalah bentuk kelemahan. Apabila kematian mengintai, cenderung kepada dunia adalah wujud kebodohan.”

Ketika ditanya tentang kanaah, Ali ibn Musa r.a. menjawab, “Kanaah menyatu dengan sikap menjaga diri, menghargai takdir, dan menyingkirkan hasrat untuk memperbanyak dunia. Hanya dua golongan yang meniti jalan kanaah, yaitu orang mulia yang menginginkan pahala akhirat dan orang terhormat yang enggan meminta kepada manusia sesuatu yang tak berharga.”

Nabi saw. bersabda, “Barang siapa yang rida dengan rezeki yang sedikit, Allah juga rida dengan amalnya yang sedikit.”[39]

---

[39]H.R. al-Baihaqi dalam *Syu‘ab al-Îmân* (4/4585) dari Ali r.a. Menurut al-Albani dalam *Dha‘îf al-Jâmi’* (5601) hadis itu daif.

Ketahuilah, banyak manusia yang merasa tidak cukup dan tidak mau menerima takdir Allah ketika diuji dengan harta yang sedikit atau kedudukan yang rendah. Setiap saat ia nantikan jalan keluar, tetapi ia tidak mau menjaga urusannya. Ia berusaha dapatkan apa yang luput di waktu senangnya sehingga penat dengan sesuatu yang tidak berguna. Bahkan, ia sering bersikap buruk dan menyakiti saudaranya. Menurutnya, sikap semacam itu merupakan wujud mental tahan banting dan tidak peduli. Sementara, kesabaran dianggap hanya akan lahirkan kehinaan dan tidak akan mengubah apa-apa. Tentu saja itu pikiran yang bodoh dan keliru. Sebab, orang yang tahan banting akan mengantisipasi masalah, menyerahkan urusan kepada Allah Yang Maha mengetahui segala yang gaib, tidak merendahkan diri kepada selain Dia, serta rida dengan kada dan kadar yang Dia tetapkan. Sementara, menyakiti orang lain menjadi bukti kerendahan dan kehinaan akhlak. Orang yang menyakiti orang lain pasti akan dihinakan Allah ketika ia memiliki kedudukan, apalagi saat ia ditimpa kesulitan dan cobaan.

Diceritakan, seseorang mengadukan tetangganya kepada Ja'far ibn Muhammad r.a. Ja'far berkata, "Bersabarlah menghadapinya!"

"Orang itu menghinakanku," ujarnya.

Ja'far menjelaskan, "Orang hina adalah yang menganiaya; bukan yang dianiaya."

Seorang ahli hikmah mengatakan, "Jangan menyakiti orang lain, karena tindakan itu akan mendatangkan kerusakan, menghancurkan segala yang telah dibangun, mengeruhkan jiwa, melahirkan fitnah, dan memunculkan masalah."

Ahli hikmah lainnya mengatakan, "Bantulah orang di bawahmu dengan berbuat baik, orang yang setara denganmu dengan bersikap adil, orang yang di atasmu dengan bersikap hormat. Dengan begitu, kau membangun kehidupan yang kokoh."

Ia juga mengatakan, "Jika kau melakukan keburukan kepada saudaramu, jangan pernah merasa tenang meski kau memiliki kedudukan. Sebab, keburukanmu itu akan membuat mereka bertindak lancang."

Orang bijak mengatakan, "Jika keengganganmu berbuat buruk saat kau bisa melakukannya dianggap keuntungan maka ketidakmampuanmu melakukannya di saat lemah merupakan jalan yang lebih selamat dan menguntungkan." Bagaimanapun, merasa lemah dan papa termasuk sifat kalangan *shiddiqin* dan kaum yang saleh. Dikisahkan bahwa ketika mendapat perintah Allah: "*Pergilah menuju Firaun. Sesungguhnya ia telah melampaui batas.*" *Musa berkata, "Wahai Tuhan, lapangkanlah dadaku, mudahkanlah urusanku, buka-*

*lah ikatan pada lisanku agar mereka memahami ucapanku.*"[40]

Dalam ayat di atas, Musa a.s. menunjukkan ketidakberdayaan dirinya ketika mendapat ujian tersebut. Ia menunjukkan kepada Tuhan keadaan dirinya yang tak pandai bicara. Maksudnya adalah agar melalui tangga kelemahan ia bisa naik menuju tingkat yang paling tinggi serta mendapat tambahan karunia seperti yang dijanjikan. Maka, Allah mengabulkan permintaannya dan mewujudkan harapannya. Dalam kisah tersebut Musa a.s. menunjukkan kelemahan dirinya kepada Allah, bukan kepada yang lain. Sebab, menunjukkan kelemahan kepada manusia akan mendatangkan kehinaan dan membuat diri kita diremehkan. Orang bijak mengatakan, "Siapa yang lemah dan tidak berdaya akan diselimuti kehinaan dan tidak bisa mendapatkan kemuliaan maupun kehormatan."

Seorang ahli hikmah mengatakan, "Pasangkan keadaan tak berdaya dengan sikap lambat, niscaya akan lahir kemiskinan." Seorang penyair menuturkan:

*Sikap lambat dikawinkan dengan putri ketakberdayaan*
*Maharnya kasur dan sandaran, lalu dikatakan,*
*'Bersandarlah!*
*Jika kalian berdua hidup bersama, pasti melahirkan*
*kemiskinan*

---

[40]Q.S. Thâha (20): 24-27.

Diceritakan bahwa suatu ketika Aristoteles mendatangi Iskandar, yang berkata kepadanya, "Berikan nasihat kepadaku!"

Aristoteles berkata, "Jangan lepaskan kesempatan yang ada, serahkan seluruh urusan kepada pemiliknya, jangan bebani diri dengan kerisauan selama ia belum tiba, serta jangan bersikap lambat dalam setiap urusan."

**Resep Kelima: Melihat Musibah yang Lebih Besar**

Ketika mendapat ujian atau cobaan, sangat dianjurkan untuk melihat musibah atau ujian lebih besar yang dialami orang lain. Cara ini sangat dianjurkan dan bisa menjadi resep penting saat menghadapi musibah. Allah berfirman, "*Pada diri Rasulullah terdapat teladan yang baik untuk kalian.*" Di antara salah satu teladan Rasulullah yang patut kita contoh adalah menganggap kecil musibah dan menyaksikan karunia Tuhan di dalamnya. Maksud menganggap kecil musibah adalah menyikapinya sebagai sesuatu yang biasa dan tetap teguh ketika musibah datang. Sementara, menyaksikan karunia Tuhan adalah dengan memperbagus amal dan malu melakukan dosa.

Menganggap kecil musibah menunjukkan keutamaan diri yang sempurna dan keteguhan akal. Seorang bijak pernah ditanya tentang akal yang sempurna. Ia

menjawab, "Engkau meremehkan ujian dan mengagungkan nikmat."

Syekh Abu Hamid *rahimahullâh* berkata, "Ada seorang sufi yang selalu menyempatkan diri datang ke rumah sakit setiap hari. Ia melihat dan menyaksikan penyakit para pasien. Ia juga mendatangi penjara dan menyaksikan para narapidana berikut siksa yang mereka alami. Setelah itu ia pulang ke rumah dan sibuk bersyukur sepanjang hari. Kemudian seseorang bertanya, mengapa ia melakukan semua itu? Jawabnya, 'Salik tidak bisa melawan nafsu dan tidak mengenal kadar nikmat Allah kecuali dengan cara itu."

Seorang alim mengatakan, "Orang yang meremehkan nikmat dan membesar-besarkan penderitaan pasti akan terus mendapat bencana."

Diceritakan bahwa Kaisar pernah menulis surat kepada Kisra, "Beri tahu aku empat hal yang tidak diketahui orang lain sehingga kutanyakan kepadamu. Apakah yang menjadi musuh akal, sahabat kemenangan, peraih harapan, dan pelenyap kesulitan?"

Kisra menuliskan jawabannya sebagai berikut, "Membesar-besarkan musibah adalah musuh akal. Sabar adalah sahabat kemenangan. Tidak tergesa-gesa adalah peraih harapan. Serta berupaya mencari jalan keluar dapat melenyapkan kesulitan."

Para ulama salaf mengatakan bahwa tidak disebut berakal orang yang membesar-besarkan musibah. Ti-

dak disebut berilmu orang yang meremehkan sesuatu yang istimewa. Orang berakal akan melihat orang lain yang mendapat musibah lebih besar serta orang yang mendapat nikmat dan harta lebih sedikit, sebagaimana diungkapkan dalam syair:

*Jika inginkan kehidupan tenang dan berguna*
*Baik dalam kehidupan agama maupun dunia*
*Lihatlah orang yang adabnya lebih mulia darimu*
*Dan lihatlah orang yang hartanya ada di bawahmu*

Abu Hurairah r.a. meriwayatkan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Lihatlah orang yang ada di bawah kalian, jangan melihat orang yang ada di atas kalian. Sebab, itu akan membuat kalian tidak meremehkan nikmat Allah."[41]

Sebagaimana telah kami jelaskan, menganggap kecil musibah dilakukan dengan menyikapi musibah sebagai sesuatu yang biasa dan tetap teguh ketika musibah datang. Jelasnya, orang yang menganggap kecil musibah tidak akan merasa sakit dan menderita ketika musibah datang. Ia akan teguh ketika kesulitan mendera hebat.

[41]H.R. Ahmad dalam *Musnad*-nya (2/482) Muslim dalam *Shahîh*-nya (4/9), al-Tirmidzi dalam *Sunan*-nya (4/2513) dan Ibn Majah dalam *Sunan*-nya (2/4142).

Nabi saw. bersabda, “Sikap tenang dan teguh berasal dari Allah, sedangkan sikap tergesa-gesa dan lupa berasal dari setan.”[42]

Para ulama membedakan antara *‘ajalah* (tergesa-gesa) dan *ta‘ajjul* (bersegera). Menurut mereka, tergesa-gesa berasal dari setan, sementara bersegera mengandung makna tidak menunda-nunda kebaikan. Dalilnya adalah firman Allah: “*Bersegeralah meraih ampunan dari Tuhanmu.*”

Orang berakal akan bersegera melakukan kebaikan dan tetap teguh ketika mendapat cobaan. Orang yang tegar dan teguh menghadapi cobaan adalah orang yang memiliki sifat mulia. Seorang bijak mengatakan, “Akal pada dasarnya adalah keteguhan dan buahnya adalah keselamatan. Sementara, bodoh pada dasarnya ceroboh dan buahnya adalah penyesalan.” Sungguh tepat ucapan seorang sastrawan, “Orang yang teguh dan tenang laksana mutiara tersembunyi. Sementara orang yang ceroboh dan tergesa-gesa laksana ikan yang mengapung. Jika diusik, ia langsung lari tidak beraturan. Bersikaplah seperti gunung yang tak digoyahkan angin dan badai. Jangan pula seperti periuk berbusa atau busur tak terarah. Orang yang paling

---

[42]H.R. al-Baihaqi dalam *Syu‘ab al-Îmân* (4/4367), al-Daylami dalam *al-Firdaus* (2/2259). Menurut al-Albani dalam *Shahih al-Jâmi‘* (1/3011) dan *al-Shahîhah* (1795) hadis itu hasan.

baik adalah yang paling tenang, sebaliknya yang paling menderita adalah orang yang paling ceroboh."

Selanjutnya, menyaksikan karunia Tuhan di dalam musibah merupakan benteng paling kokoh dan sikap paling sempurna karena bisa merasakan adanya karunia saat ujian menimpa. Sikap itu tentu akan membuat Allah menambah nikmat dan karunia.

Kalangan arif mengatakan, "Orang yang tidak melihat karunia setiap waktu membuat Allah murka. Siapa yang penglihatannya mengarah kepada tujuan yang paling tinggi dan mulia, ia bisa menyaksikan manfaat tak terhingga di balik setiap ujian."

Seorang saleh menuturkan, "Kami mengunjungi Suwaid ibn Zum'ah. Kami melihat sehelai kain tergeletak di atas ranjang. Kami kira tidak ada apa-apa di bawahnya sampai kain itu diangkat oleh istrinya dan kami melihat Suwaid terbaring di sana. Istrinya berkata kepada Suwaid, 'Demi keluargaku, bolehkah kami membantumu makan dan minum?' Suwaid menjawab, 'Sudah lama aku berbaring. Pangkal pinggul sakit dan tubuhku ini sangat kurus. Sudah begitu lama aku tidak makan dan minum.' Kemudian ia berkata, 'Namun, aku tidak ingin bantuan dan pertolongan mengurangi ini semua.'"

Mereka adalah orang yang melihat karunia di balik bencana, nikmat di balik musibah, dan kebaikan Tuhan di balik ujian. Keridaan mereka menerima uji-

Ujian terasa ringan
ketika kau menyadari bahwa
Allahlah yang menurunkan
ujian itu kepadamu. Dia Yang
menetapkan beragam takdir
atas dirimu adalah juga Yang
selalu memberikan
pilihan terbaik untukmu.

**— Ibn Athaillah**

an dan ketenangan mereka menghadapi musibah membuat mereka enggan mencari celah keluar dari ujian. Sebab, mereka menyaksikan karunia Tuhan di dalamnya. Ya Allah, kumpulkan kami dalam kelompok mereka dan jangan beri kami beban ujian di luar kemampuan kami.

Muhammad ibn Ibrahim al-Nafari mengatakan dalam *Syarh al-Hikam*, "Ketika jiwa merasa resah dan sakit, biasanya kebaikan segera datang. Sebab kepedihan membuat seseorang kembali kepada Allah, terus berada di pintu-Nya dengan penuh ketulusan dan menunjukkan rasa papa. Ini adalah manfaat ujian yang paling besar. Siapa yang mampu melakukannya, ujian dan musibah menjadi ringan baginya.

Kemudian, menyaksikan karunia Tuhan dilakukan dengan memperbagus amal dan malu melakukan dosa. Orang yang sadar bahwa Allah menganugerahinya berbagai karunia yang tersembunyi dan meringankan sakitnya dalam setiap ujian yang menimpa maka ia harus memperbagus amal dan merasa malu untuk melakukan dosa. Misalnya seorang pelayan yang melihat pelayan lain begitu taat dan mau berkorban sesuai kemampuan untuk menyenangkan majikan. Sementara, ia berbuat salah, lemah, dan lambat. Setiap kali melakukan kesalahan, majikan membalasnya dengan kebaikan. Tentu saja seharusnya ia merasa malu. Ia mesti berusaha memperbaiki perilakunya sehingga

layak dicontoh para pelayan lain. Seperti itulah sikap seorang pelayan kepada majikan yang tetap memperlakukan dirinya dengan baik. Maka, seharusnya kita bersikap jauh lebih baik kepada Tuhan, karena Dia tetap memperlakukan kita dengan baik meskipun kita banyak melakukan dosa dan kesalahan.

Ibn Athaillah mengatakan, "Jika ingin dibukakan pintu harap, perhatikanlah karunia-Nya kepadamu. Namun, jika kau ingin dibukakan pintu takut, perhatikan amal yang kaupersembahkan untuk-Nya." Seorang hamba selayaknya bersegera melakukan amal saleh sebelum kesempatannya hilang dan bersegera menjauhi maksiat meskipun dengan bentuk pengingkaran lewat anggota tubuhnya. Umur manusia sesungguhnya sangat singkat, sementara tempat kembali sangat menakutkan. Allah Maha memperhitungkan, Mahaadil, dan Mahaagung. Sungguh tepat ungkapan penyair:

*Aku bangkit mengikuti timba tarikan para penggoda*
*Kugembalakan nafsuku di luar batas pengawasan*
*Kulakukan apa yang dilakukan manusia di masa muda*
*Hasil dari semuanya adalah dosa-dosa tak berhingga*

Abu Thalib al-Makki berkata, "Menurut para ulama, orang alim adalah yang mengetahui kebaikan lalu bersegera melakukannya sebelum kesempatan hilang. Ia mengetahui yang terburuk dari dua kebaikan

sehingga berpaling darinya agar tidak lalai dari kebaikan yang terakhir. Ia juga mengetahui yang terbaik dari dua keburukan sehingga melakukannya dalam keadaan terpaksa. Kemudian ia mengetahui yang terburuk dari dua keburukan sehingga terus berusaha menghindarinya. Ini adalah pengetahuan yang cermat. Seperti diketahui, orbit amal beredar di atas keikhlasan niat dan ketulusan jiwa. Bagi orang yang tulus dan ikhlas dalam niatnya maka amal yang sedikit sudah cukup sekaligus menjadi sebab datangnya pertolongan Allah dalam setiap urusan.

Salim ibn Abdillah pernah menulis surat kepada Umar ibn Abd al-Aziz, "Wahai Umar, ketahuilah bahwa pertolongan Allah datang kepada hamba sesuai dengan niatnya. Orang yang niatnya sempurna, pertolongan Allah segera turun kepadanya. Sebaliknya, orang yang cacat dalam niatnya, pertolongan Allah tidak akan mendatanginya."

Kalangan salaf berkata, "Amal besar bisa menjadi kecil karena niat. Amal kecil bisa menjadi besar karena niat."

Ketahuilah, hal penting yang harus dilakukan adalah memperbaiki amal setiap kali ujian datang. Hal penting lainnya adalah menganggap kecil bencana yang menimpa. Sebab, membesar-besarkan musibah menyebabkan munculnya musibah yang lebih besar, sebagaimana dikatakan Amirul Mukminin, Ali r.a.,

"Siapa yang membesar-besarkan musibah, Allah akan mengujinya dengan musibah yang lebih besar."

Para ahli hikmah berkata, "Ketika mendapat musibah, orang yang berakal terhibur karena dua hal. Ia terhibur dan gembira dengan apa yang masih dimilikinya dan ia juga terhibur dengan harapan adanya jalan keluar dari musibah itu. Sementara, orang bodoh gusar saat mendapat ujian karena dua hal, yaitu karena menganggap besar ujian yang dihadapi dan khawatir mendapat ujian yang lebih berat lagi. Karena itu, jangan merasa takut, resah, dan menganggap besar ujian yang datang. Masih banyak manusia yang mendapat ujian lebih besar, lebih berat, lebih sulit, dan lebih berbahaya."

Diriwayatkan bahwa Urwah ibn Zubair memiliki borok di betisnya sehingga sebagian kakinya harus diamputasi. Para dokter atau tabib berkata kepadanya, "Maukah kami beri obat tidur agar kau tidak merasa sakit ketika diamputasi?"

Ia menjawab, "Tidak. Kerjakan saja tugas kalian."

Akhirnya, mereka memotong betis Urwah dengan pisau yang dipanaskan. Urwah sama sekali tidak menggerakkan anggota tubuhnya dan dari mulutnya hanya terdengar seruan, "Oh!"

Ketika bagian bawah kakinya ada di tangan salah seorang dokter, ia berkata, "Allah tahu bahwa aku tidak menggunakannya untuk maksiat."

Ia melanjutkan, “Wahai saudaraku, cuci, kafani, dan kuburkan potongan kaki itu di pekuburan kaum muslim.”

Seseorang menuturkan cerita di atas kepada Walid. Tidak lama kemudian datang seseorang menemui Walid. Orang itu buta dan wajahnya berkerut. Walid bertanya tentang musibah yang dideritanya. Orang itu pun bercerita, “Aku tinggal di sebuah lembah yang subur dan nyaman. Rasanya, saat itu tidak ada seorang pun yang berharta lebih banyak dibanding yang kumiliki. Tetapi suatu hari, banjir besar datang menyapu seluruh harta, anak, dan juga keluargaku sehingga yang tersisa hanya seorang anak kecil dan seekor unta. Naas, unta itu pun kabur ketika aku memegang anak kecil tadi. Kuletakkan anak itu dan berusaha mengejar unta tersebut. Belum jauh kutinggalkan anak itu, seekor serigala datang menerkamnya. Maka, aku bergegas mengejar unta. Namun, saat terkejar dan hendak kuikat, unta itu berputar-putar liar, lalu menyepak wajahku dengan keras hingga membutakan mataku. Akhirnya, aku kehilangan seluruh hartaku, juga keluarga, anak-anak, dan penglihatanku.”

Mendengar ceritanya, Walid berkomentar, “Pergilah kepada Urwah agar ia tahu bahwa ada orang yang ujiannya lebih hebat daripada yang ia alami.”

Perhatikan nasihat di atas. Perhatikan dan ambillah pelajaran darinya agar kau rida dan menerima

apa yang terjadi atas dirimu. Dengan begitu, kau akan merasa tetap gembira dan terhibur ketika mendapatkan musibah.

**Resep Keenam: Setia Menantikan Jalan Keluar**

Sikap setia menantikan datangnya jalan keluar merupakan kenikmatan besar dan menjadi sumber pahala, sebagaimana disebutkan dalam hadis Nabi saw., "Menantikan jalan keluar dengan sabar adalah ibadah." Salah satu wujud menantikan jalan keluar adalah tidak bersedih dan terus berusaha mencari jalan keluar dengan penuh kesadaran. Tidak bersedih dibuktikan dengan menghindari semua bisikan yang merusak dan membersihkan jiwa dari segala kotoran, sementara yang dimaksud bertindak dengan kesadaran penuh adalah melakukan segala upaya disertai pemikiran yang baik.

Ketika menghadapi suatu masalah atau kesulitan, semestinya seorang hamba tidak berlarut-larut dalam duka dan kesedihan. Orang yang berakal sehat akan menjauhi sumber bencana ini. Kesedihan yang berlebihan akan mendatangkan banyak bencana. Sikap seperti itu sama sekali tidak berguna. Kesedihan muncul bisa karena sesuatu yang terlewat atau karena sesuatu yang belum terjadi. Berkaitan dengan sesuatu yang terlewat, kita tidak perlu berduka dan menyesalinya, karena penyesalan tidak akan membuatnya kembali. Sementa-

ra terkait dengan sesuatu yang belum terjadi, kita pun tak perlu bersedih karena belum diketahui apakah sesuatu itu akan terjadi atau tidak. Jika kita bersedih, berarti kita sedih dengan sesuatu yang tidak ada dan menyibukkan diri dengan sesuatu yang tidak berguna. Nabi saw. bersabda, "Di antara tanda bagusnya keislaman seseorang adalah meninggalkan apa yang tidak berguna." Seorang ahli hikmah ditanya, "Apa itu istirahat?" Ia menjawab, "Sedikit angan-angan, rida dengan sesuatu yang mencukupimu, dan meninggalkan sesuatu yang tidak berguna."

Seorang bijak mengatakan, "Orang yang sering bersedih akan sering pula jatuh. Orang yang menerima dan bersandar pada ketetapan Allah niscaya akan selamat dari penyesalan tak berguna."

Selanjutnya, sikap tidak bersedih dibuktikan dengan membuang semua bisikan yang merusak dan membersihkan jiwa dari segala kotoran. Orang yang mendapat taufik sehingga tidak bersedih dan tidak meratapi diri karena yakin akan mendapatkan jalan keluar dari kesulitan, berarti telah lepas dari kegelapan dan lintasan pikiran yang meresahkan. Ia akan memiliki hati yang bersih dan jiwa yang tenang. Ia akan terbebas dari kekeruhan dan selamat dari bahaya.

Ketahuilah, ada berbagai macam lintasan pikiran dalam hati. Pengetahuan baik yang terwujud dalam hati disebut ilham; pengetahuan buruk yang terwujud

dalam hati disebut bisikan; penataan urusan yang terwujud dalam hati disebut mimpi atau harapan; bisikan yang terwujud dalam hati beserta pergolakannya adalah kerisauan, sementara adat dan tarikan syahwat yang terwujud dalam hati adalah butiran dosa. Semua itu disebut lintasan pikiran.

Abdullah ibn Mas'ud r.a. berkata, "Dalam hati terdapat dua bisikan: bisikan dari malaikat yang mengajak kepada kebaikan dan membenarkan yang benar, lalu bisikan dari setan yang mengajak kepada keburukan, mendustakan yang benar, dan mencegah dari kebaikan."

Abu Thalib al-Makki berkata, "Bisikan malaikat dan setan berbeda. Ilham dan waswas dilihat dari esensi baik dan buruknya juga berbeda. Bisa jadi bisikan buruk yang diberikan musuh masuk lebih dulu, baru kemudian bisikan malaikat datang sebagai dorongan bagi hamba, peneguhan kebaikan, dan pertolongan Tuhan agar terlepas dari bisikan setan."

Seorang hamba harus menentang bisikan musuh dan mengikuti bisikan malaikat. Bisa jadi bisikan malaikat yang mengajak kepada kebaikan datang lebih dulu lalu kemudian datang bisikan musuh yang mencegahnya melakukan kebaikan itu atau mengajaknya menunda-nunda sebagai bentuk ujian dari Allah dan kedengkian musuh (setan) atasnya. Dalam kondi-

si seperti itu, hamba harus mematuhi bisikan pertama dan menentang bisikan kedua yang datang dari setan.

Setelah menjauhi bisikan setan, hamba harus menyadari setiap tindakan yang dilakukan. Sebab, sikap seperti itu akan menyelamatkan dan mengantarkan seorang hamba pada kedudukan yang tinggi. Ia akan terhindar dari bahaya dan meraih kemuliaan. Sementara, orang bodoh yang lalai jarang bisa selamat dan tidak akan meraih kedudukan yang mulia.

Para ahli hikmah berkata, "Jika manusia membangunkan diri dan mengenakan baju penjagaan, tentu musuh akan putus asa karena tak bisa menipunya."

Dikisahkan bahwa Kisra adalah orang yang paling ingin mengetahui berbagai persoalan tersembunyi serta penguasa yang selalu ingin menelisik rahasia yang tersimpan dalam hati manusia. Suatu hari ia berkata, "Ketika raja lalai memeriksa sejumlah kondisi tersembunyi, yang tersisa bagi raja hanya namanya, sementara wibawanya lenyap." Orang pertama yang paling perhatian di antara para khalifah dan penguasa Islam adalah Amirul Mukminin Umar ibn al-Khattab r.a. Ia menyadari, siapa pun yang kurang waspada akan mendapat kesulitan sebelum masalah yang sebenarnya datang. Sejarah menunjukkan, selama periode kekuasaannya, Umar menghadapi berbagai masalah yang rumit dan berat. Karenanya, Umar ibn al-Khattab selalu waspada dan mempersiapkan segala sesuatu yang

dibutuhkan untuk menyelesaikan persoalan. Salah satu bentuk perhatian dan kesungguhan Umar r.a. untuk mengetahui kondisi faktual masyarakat adalah terjun langsung melihat keadaan mereka baik secara terang-terangan maupun sembunyi-sembunyi. Dengan cara itu ia bisa menegakkan keadilan dan kebenaran agama. Ia sering berkeliling menelisik keadaan masyarakat di waktu malam untuk menyingkirkan sebab-sebab kerusakan dan fitnah.

Sejarah banyak menceritakan kebijakan dan tindakan Khalifah Umar dalam menghadapi berbagai permasalahan. Di antaranya, Umar ibn al-Khattab r.a. pernah keluar sendirian di malam yang gelap. Saat melewati sebuah rumah, ia melihat cahaya lentera dan mendengar suara-suara yang mencurigakan. Ia dekati rumah itu, lalu memanjat dindingnya untuk mengetahui lebih jelas apa yang terjadi. Ternyata di dalamnya ada seorang lelaki yang didampingi seorang wanita dan minuman keras. Ia pun turun dan bergegas mendatangi mereka, "Hai musuh Allah, mungkinkah Allah menutupi keburukanmu yang sedang bermaksiat seperti ini?"

Orang itu menjawab, "Wahai Amirul Mukminin, aku mengaku bersalah. Maafkanlah aku."

"Aku akan menghukummu atas dosa ini!" tegas Umar.

Namun, orang itu berkata, "Jangan tergesa-gesa! Hendaklah engkau bersikap adil! Aku hanya melanggar satu kali, sementara kau tiga kali melakukan pelanggaran. Allah berfirman, '*Jangan mencari-cari kesalahan!*',[43] tetapi kau mencari-cari kesalahan. Allah berfirman, '*Datangilah rumah dari pintunya,*'[44] tetapi kau memasuki rumah dengan memanjat dindingnya. Allah berfirman, '*Jangan memasuki rumah yang bukan rumahmu sebelum meminta izin dan memberi salam kepada penghuninya,*'[45] tetapi kau masuk rumah tanpa izin dan tanpa memberi salam."

Mendengar ucapan lelaki itu, Umar berujar, "Adakah yang lebih baik untukmu jika aku memaafkan?"

"Ya Wahai Amir al-Mukminin. Jika kau memaafkanku, aku tidak akan mengulangi perbuatan ini lagi." Akhirnya, orang itu mendapat maaf.

Ada banyak kejadian dalam sejarah yang menceritakan kesadaran dan perhatian Umar ibn al-Khattab dalam setiap tindakan dan kebijakan yang diambilnya. Di antaranya disebutkan bahwa Umar pernah berkata, "Jangan kalian lepaskan perhatian kalian. Tidak ada yang lebih lumpuh daripada sikap kurang perhatian dan kurang waspada."

---

[43]Q.S. al-Hujurât (4(): 12.

[44]Q.S. al-Baqarah (2): 189.

[45]Q.S. al-Nûr (24): 27.

Ketika mendapat musibah, aku memuji Allah sebanyak empat kali. Pertama, aku memuji-Nya sebab musibah itu tidaklah lebih berat dari yang sebenarnya. Kedua, aku memuji-Nya karena Dia memberiku kesabaran menghadapinya. Ketiga, aku memujinya karena Dia mengingatkanku akan nikmat-Nya yang sudah kudapatkan dan yang akan kudapatkan. Keempat, aku memujinya karena Dia memberiku jalan untuk meraih pahala lewat musibah itu.

**— Syuraih ibn al-Harits (seorang tabi'in)**

Seorang bijak mengatakan, "Buah sikap waspada dan terjaga adalah keselamatan, buah kelalaian adalah penyesalan."

Seorang bijak lainnya mengatakan, "Orang yang bertindak tanpa kesadaran dan kewaspadaan tidak akan bisa mengambil manfaat dari penjagaan Allah."

Mereka juga berkata, "Di antara bentuk perhatian dan tekad yang sempurna adalah tidak meremehkan musuh meskipun mereka orang biasa dan memedulikannya meskipun hina. Sering kali seekor kutu membuat gajah begadang dan menjadikan para penguasa tidak bisa tidur." Seorang penyair bertutur:

*Jangan remehkan musuh yang datang menghadang*
*Meski pada lengannya ada cacat dan kekurangan*
*Sabetan pedang terlihat jelas hingga bisa dihindarkan*
*Tetapi tusukan jarum mungkin luput dari perhatian*

Sikap menyadari setiap tindakan dibuktikan dengan upaya keras untuk memelihara kekuatan pikiran dan keutuhan jiwa. Orang yang menantikan jalan keluar dari suatu masalah tentu menyadari apa yang diinginkan dan diharapkan dengan terus memusatkan perhatian untuk meraihnya. Dengan cara itu, pikirannya akan semakin kuat dan jiwanya semakin fokus. Kekuatan pikiran muncul karena terus menantikan dan mengupayakan datangnya jalan keluar.

Sementara, keutuhan jiwa muncul lantaran ada perasaan senang dan lapang terhadap masalah yang datang. Nabi saw. bersabda, "Kesenangan jiwa termasuk nikmat." Tidak ada nikmat yang lebih besar bagi orang yang sedang mendapat ujian daripada harapan adanya jalan keluar. Kelapangan dada lahir karena adanya secercah harapan. Kesimpulannya, menantikan datangnya jalan keluar merupakan salah satu tanda kesuksesan. Sikap itu menjamin kemenangan dan mendatangkan keberhasilan.

Rasulullah saw. menjelaskannya dalam sabda beliau: "Siapa yang ingin ditolong Allah, hendaklah bersabar dan menunggu jalan keluar dari-Nya."

Beliau juga bersabda, "Ibadah terbaik adalah menantikan jalan keluar."[46]

Amirul Mukminin Ali r.a. menegaskan, "Sebaik-baik pengetahuan yang dimiliki orang yang mendapat ujian adalah menantikan jalan keluar dengan sabar."

Cara itu menjamin kesuksesan. Sikap tawakal tidak akan membuat kecewa pemiliknya. Sungguh tepat perkataan orang bijak bahwa: "Menyembunyikan keluhan adalah wujud sikap zuhud, menantikan jalan keluar adalah ibadah. Karena itu, jangan berputus asa

---

[46]H.R. al-Baihaqi dalam *Syu'ab al-Îmân* (10006), al-Qudha'i dalam *Musnad al-Syihab* dari Anas (2/1283). Menurut al-Albani dalam *Dha'îf al-Jâmi'* (1025) dan *al-Dha'îfah* (492) hadis itu daif.

di tengah kondisi yang sulit. Sebab, putus asa mengharapkan jalan keluar justru menghalangi datangnya jalan keluar." Seorang penyair mengatakan:

> *Nantikan penciptaan dan kuasa Tuhan, bagaimana ia datang*
> *membawakan jalan keluar seperti yang engkau inginkan*
> *Jangan berputus asa saat kesulitan datang menerjang*
> *Betapa banyak keajaiban tersembunyi yang menakjubkan*

Kita tutup penjelasan ini dengan beberapa perumpamaan, kemudian dilanjutkan dengan sebuah pesan bersajak seperti yang dikatakan para sastrawan. Allah berkuasa memberi kita taufik untuk mengikuti jalan kebenaran. Dialah zat yang memberi dan membukakan ketika semua pintu keluar seakan-akan tersumbat. Senjata terpenting bagi orang yang mendapat musibah adalah yakin kepada Allah. Dialah harapan untuk melenyapkan derita dan melanggengkan karunia.

Jika musibah menerpa, Allah mencukupimu. Jika penyakit menimpa, Allah akan menyembuhkanmu. Segala bentuk pertolongan yang datang tidak lain berasal dari Zat yang maha membuka celah. Allah menolong golongan yang paling lemah dan paling membutuhkan. Tidak ada kata putus asa bersama karunia-Nya.

Keteguhan merupakan bagian kreativitas, tawakal adalah dagangan, ketulusan dalam munajat merupakan sebab keselamatan. Kesuksesan akan terwujud hanya dengan keikhlasan. Aman hanya tercipta berkat iman. Engkau harus benar-benar bersabar ketika kesulitan datang. Orang bijak adalah orang yang tegar ketika diterjang duka dan beribadah dengan sabar di tengah kesulitan. Sabar merupakan jalan paling berguna bagi orang yang berakal dan sikap paling utama yang dimiliki orang yang menjaga kekuatan pikiran.

Dengan kesabaran, seorang hamba akan meraih kesuksesan dan pencapaian yang lebih baik. Selain itu, kesabaran juga akan memberatkan timbangkan kebaikannya kelak di akhirat. Kesabaran merupakan pembungkus kesulitan dan bantuan penting dalam menghadapi masalah. Sabar adalah penolong terbaik. Orang yang tidak sabar ketika menghadapi ujian, cenderung tidak bersyukur saat mendapat karunia.

Sifat mulia lain yang mesti dimiliki seorang hamba adalah menahan atau menyembunyikan keburukan orang lain. Kecapan paling pahit adalah derita dan kefakiran serta tegukan yang paling bermanfaat adalah kesabaran. Orang yang bersabar menghadapi kesulitan akan terlihat seakan-akan tidak merasakan kesulitan. Keadaannya seperti orang yang kehilangan tetapi telah melupakan apa yang hilang darinya. Jadi, ia seperti orang yang tidak kehilangan. Pelipur lara yang

datang ketika kita menghadapi ujian akan terasa sangat nikmat. Orang yang selalu taat akan selalu terjaga dan waspada. Orang yang sabar pasti tegar hadapi setiap masalah. Orang yang sabar dan tidak tergesa-gesa, niscaya akan mewujudkan harapannya.

Jalan keluar dan penenteram dari kesulitan adalah kesabaran. Memang, kesabaran terasa pahit dan hanya bisa diminum oleh orang yang merdeka. Sabar yang baik merupakan pangkal kemenangan. Saripati kebodohan adalah bahaya dan buah kesabaran adalah keberhasilan. Siapa yang menanggalkan kerisauan ketika musibah datang, sabar akan memberinya kebaikan dan pahala. Ketegaran menelan duka dan menggantinya dengan peluang. Siapa yang waspada, pasti selamat; siapa yang tergesa-gesa pasti menyesal; siapa yang terburu-buru pasti terjatuh; siapa yang terus melawan kondisinya, akan lakukan banyak penyimpangan; siapa yang kurang adabnya, banyak ributnya. Orang yang mencari selamat pasti meninggalkan sifat nifak. Orang yang lupa diri pasti kehilangan kemuliaan diri.

Jangan banggakan keadaan yang kaucapai tidak melalui jalan kemuliaan. Jangan banggakan kedudukan yang kau raih tanpa kehormatan. Sebaik-baik kedudukan adalah yang diraih dengan kemuliaan. Penolong yang paling berguna adalah bersikap mengikuti perkembangan zaman. Sebaik-baik penolong adalah menaati ketentuan. Musuh yang paling buruk ada-

lah sikap melawan ketentuan. Ketetapan (kada) telah mendahului dan anak panah takdir pasti menembus. Apabila kada-Nya telah mengepung, tidak ada satu kekuatan pun di dunia ini yang bisa mencegah dan menghalanginya. Apabila takdir telah berlaku, rasa takut dan hati-hati tak lagi berguna. Berserah diri merupakan sumber keselamatan. Ikut mengatur akan mengantarkan pada penyesalan. Siapa yang berserah diri kepada Tuhan pasti akan aman dari segala kesempitan. Ketika seorang pasien menentang nasihat dokternya, penderitaannya pasti bertambah. Siapa yang tak mampu menahan pahitnya obat, sakit akan terus diderita.

Siapa yang sempit jiwanya, tidak akan rasakan kenyamanan. Siapa yang memperhatikan tujuan, niscaya selamat dari kesulitan. Padi yang batangnya merunduk pasti padat isinya. Siapa yang bagus akhlaknya, banyak pula pihak yang membantunya. Siapa yang merusak kepercayaan teman, tidak akan mendapat pertolongan. Siapa yang berdamai dengan lawan, niscaya selamat sampai tujuan. Siapa yang tidak berdiri teguh, berarti telah membantu musuh. Kau harus bersikap lembut dalam setiap ucapan dan tindakan. Sikap lembut adalah kunci rezeki. Lapar lebih baik daripada berdiam diri dan menyerah.

Jika masih ada yang siap membantumu, jangan berputus asa atas yang hilang darimu. Bisa jadi ber-

lian berharga menghilang di suatu masa, atau emas tak lagi berharga ketika banyak warna yang serupa. Masalah dan urusan yang kita hadapi pun mungkin menjadi lebih ringan seiring perjalanan waktu. Orang yang berwatak keras akan hancur pecah saat mencapai puncak. Cuaca pun terus berganti, antara gelap dan cerah. Air pun ada yang bening dan ada yang keruh. Matahari terbit dan terbenam. Semuanya berputar. Kebun-kebun menghijau di suatu masa dan mengering di waktu yang berbeda. Siapa yang menginginkan keutamaan hasil, ia mesti mengarungi derita. Siapa yang mencari kemuliaan, ia harus tinggalkan tempat tidur. Siapa yang menginginkan telur dan emas, ia mesti selami siang dan malam. Siapa yang ingin menjauhi siksa, ia harus sabar menahan derita. Siapa yang mengharapkan urusan besar, harus siap arungi bahaya besar. Siapa yang memiliki harapan, harus atasi kesulitan besar. Siapa yang menginginkan mutiara, harus rela minum air yang pahit.

Kemuliaan tidak diraih dengan kemewahan. Penghormatan tidak diraih dengan kemalasan. Dengan membeli, madu didapat. Dengan penat, kekayaan dihasilkan. Dengan susah payah, tujuan dicapai. Hidup nyaman tidak digapai kecuali melalui jalan derita. Tidak merasakan kelapangan kecuali orang yang lelah dan penat. Siapa yang melawan keadaan, pasti akan menjumpai bahaya. Memang, menyelami laut

yang dalam akan merusak otak dan jantung. Perhitungkan medan yang akan ditempuh sebelum memulai perjalanan. Rancang segala persiapan sebelum datang penyesalan. Bisa jadi tersimpan bahaya di balik keinginan. Bisa jadi kebinasaan tersembunyi di balik tujuan. Kendalikan kecenderunganmu, niscaya kaudapatkan tempat kembali yang baik. Hawa nafsu adalah kejahatan yang samar, sementara ujub adalah kawan yang paling bahaya.

Kebenaran yang sulit lebih baik daripada kebatilan yang mudah. Kebenaran adalah sandaran paling kuat, sementara kebatilan adalah penolong paling lemah. Siapa mengalahkan kebatilan, niscaya meraih kemenangan. Sebaliknya, siapa yang dikalahkan kebatilan, pasti ia terhina. Siapa yang memaksakan diri untuk dapatkan apa yang bisa membantunya, ia akan kehilangan bantuan yang diharapkan. Siapa yang bersungguh-sungguh, tidak akan terjatuh. Siapa yang menghindari kesalahan, selamat dari marabahaya. Siapa yang sedikit pengalamannya, mudah diperdaya. Siapa yang kurang peduli, mudah terguling. Akal adalah insting yang disempurnakan pengalaman. Kebodohan adalah karat yang bisa dilenyapkan dengan musibah. Betapa banyak keinginan yang menyimpan keburukan. Betapa banyak hal yang ditakuti, tetapi justru bermanfaat. Ketaatan adalah penolong yang paling kuat. Kanaah adalah kemuliaan paling hebat. Takwa adalah

bekal paling baik. Agama adalah sandaran paling kokoh. Perbuatan makruf adalah benteng yang menjaga dari penyimpangan dan jeda menuju kematian. Sikap ihsan menjaga manusia dan menyelamatkannya dari kesedihan. Orang bahagia adalah yang menenangkan hatinya, membuat rida Tuhannya, melenyapkan kesedihannya dengan kebaikan yang menghiasinya.

Seandainya kalian bertawakal kepada Allah dengan benar, tentu Dia memberikan rezeki kepada kalian seperti yang diberikan kepada burung. Pagi hari burung itu keluar dalam keadaan lapar dan pulang dalam keadaan kenyang.

**—H.R. Ahmad**

# 3

# Doa-Doa Pelipur Lara

## Adab Berdoa

Keenam resep di atas benar-benar formula yang sangat mujarab dan efektif untuk mempersiapkan manusia dalam menghadapi gerak dan perputaran hidup. Jika keenam resep itu telah dimiliki seorang hamba, niscaya ia akan selalu siap sedia menghadapi segala ujian dan cobaan, baik kelapangan maupun kesempitan. Keenam resep itu memadukan kekuatan Ilahi dengan kekuatan insani. Keyakinan dan prasangka baik kepada Allah mempersiapkan jiwa manusia untuk selalu rida dan menerima menghadapi segala ketentuan yang ditetapkan Allah atas dirinya. Sementara kesabaran, tawaduk, melihat musibah yang lebih besar, dan menantikan jalan keluar merupakan upaya insani yang menunjukkan kesungguhan seseorang dalam menghadapi setiap ujian. Sebab, sikap rida dan menerima ketentuan Allah tidak akan memberikan

buah yang baik jika tidak disertai upaya lahiriah untuk bekerja keras mencari solusi dan jalan keluar dari suatu masalah. Selalu melihat musibah lebih besar yang dialami orang lain dan menantikan jalan keluar dari masalah bukanlah sikap yang pasif, melainkan sikap aktif sebagai wujud ikhtiar atau upaya lahiriah. Sikap tawakal, sebagaimana telah dijelaskan, menghajatkan upaya dan kerja keras. Dan sebaliknya, selain melakukan upaya sesuai dengan kemampuan, seorang hamba juga harus bertawakal kepada Allah disertai keyakinan dan prasangka baik kepada-Nya. Dengan begitu, niscaya semua kesulitan, penderitaan, dan kesempitan tidak akan mampu melemahkan atau menghancurkan jiwanya.

Namun, musibah dan penderitaan yang dialami seseorang kerap melemahkan, meredupkan, dan menggoyahkan jiwa sehingga ia melupakan jalan yang dapat menyelamatkannya dari segala keburukan. Bisa jadi orang yang sedang terkena ujian menjadi kurang percaya dan kurang yakin sehingga hatinya tidak tenang. Dalam situasi seperti itulah manusia membutuhkan sandaran dan pertolongan. Satu-satunya yang bisa menolong dan dapat dijadikan sandaran adalah Allah, Penguasa semesta, Yang Mahakuasa dan menentukan hidup seorang hamba. Setiap saat hamba harus menjaga hubungannya dengan Yang Mahakuasa dengan terus melakukan ketaatan, bermunajat, dan berdoa.

Tentu saja, memohon kepada Allah Yang Mahakuasa berbeda jauh dari meminta kepada sesama manusia. Bahkan, meminta kepada manusia pun berbeda-beda sesuai dengan kedudukan sosial seseorang yang diminta. Memohon kepada seorang raja atau penguasa tentu berbeda cara dan tekniknya dari memohon kepada teman atau karib kerabat. Karena itu, ketika berdoa dan memohon kepada Allah, perhatikanlah adabmu:

*Pertama,* orang yang berdoa harus yakin bahwa doanya diterima meskipun bisa jadi apa yang dimintanya tidak segera terwujud. Keraguan sesungguhnya menjadi salah satu sebab tidak dikabulkannya doa.

Abu Hurairah r.a. mendengar Nabi saw. bersabda, "Doa hamba akan dikabulkan selama tidak meminta sesuatu yang mengandung dosa dan pemutusan silaturahim, serta selama tidak tergesa-gesa."

"Ya Rasulullah, seperti apakah bentuk ketergesa-gesaan yang dimaksud?"

"Misalnya dengan mengatakan, 'Aku sudah berdoa dan berdoa, tetapi tidak juga dikabulkan.' Akibatnya, ia menjadi putus asa dan tidak lagi berdoa."[47]

Ibn Athaillah mengatakan dalam *al-Hikam*, "Jangan sampai lambatnya pengabulan setelah kau sung-

---

[47]H.R. Muslim dalam *Shahîh*-nya bab zikir dan doa, pasal 25, nomor 93; al-Tirmidzi, dan al-Baihaqi dalam *Sunan*-nya (3/353).

guh-sungguh berdoa membuatmu putus asa. Allah menjamin akan menerima doamu sesuai dengan pilihan-Nya, bukan sesuai dengan pilihanmu, dan pada waktu yang Dia kehendaki, bukan waktu yang kauinginkan."

*Kedua,* curahkan seluruh perhatian kepada Tuhan seakan-akan sedang berada di hadapan penguasa yang sedang diminta untuk memberikan karunianya. Sampaikanlah keinginan disertai adab yang baik, sikap khusyuk, merendah, dan tunduk tanpa berpaling ke kanan atau kiri. Sertakan pula tekad yang kuat, keinginan yang penuh, dan penghayatan yang tulus. Jangan sibukkan hatimu dengan urusan lain. Pusatkan pandanganmu, jangan menoleh atau melihat ke mana-mana, dan fokuskan pikiranmu. Nabi saw. menjelaskan, "Beribadahlah kepada Allah seakan-akan engkau melihat-Nya. Jika kau tidak melihat-Nya, sesungguhnya Dia melihatmu." Apabila setan membisikkan suatu urusan kepadamu atau nafsu membuat pikiranmu sibuk memikirkan berbagai urusan ketika kau membaca atau menyebut nama-Nya, hentikan dulu hingga pikiranmu kembali terpusat dan perhatianmu menyatu. Baru setelah itu kau bisa kembali berdoa.

*Ketiga,* pilihlah waktu-waktu istimewa dan keadaan yang tepat. Di antara waktu istimewa adalah hari Arafah, hari dan malam Jumat, antara zuhur dan asar di hari Rabu, malam pertama bulan Rajab, malam

Nisfu Syakban, malam Idul Fitri dan Idul Adha, ketika khatib duduk antara dua khutbah hingga salam pada shalat Jumat, saat berpuasa terutama ketika berbuka, pertengahan malam terakhir, waktu sahur, antara azan dan iqamat, saat azan dikumandangkan, ketika turun hujan, sesudah shalat lima waktu khususnya shalat subuh, ketika ayam jantan berkokok, serta sesudah membaca dan mengkhatamkan Al-Quran. Upayakan pula ketika berdoa kita berada dalam kondisi yang tepat, yaitu:

- Menyendiri dalam khalwat;
- Bersih pakaian, badan, dan tempat;
- Menjauhi barang haram, baik berupa makanan, minuman, maupun pakaian.
- Mengawali dengan pujian kepada Allah Swt. dan shalawat kepada Rasulullah saw. serta menutup doa dengan keduanya. Dalam riwayat disebutkan bahwa Nabi saw. bersabda, "Doa terhijab dari Allah sebelum diawali dengan shalawat untuk Muhammad dan keluarganya."[48]

---

[48]H.R. Abu al-Syekh dalam *al-Tsawâb* (2/5/32) dan al-Baihaqi dalam *Syu'ab al-Îmân* (2/1576) dari Ali r.a. Al-Albani menyatakan bahwa hadis itu lemah dalam *Dha'îf al-Jâmi'* (3002) dan *al-Dha'îfah* (432).

- Tidak menetapkan waktu tertentu untuk pengabulan doanya karena itu bisa menjadi sebab tertolaknya doa.

*Keempat,* tunjukkan rasa sangat butuh. Jangan merasa bahwa kau memiliki kemampuan dan kekuatan sehingga tidak melihat sebab lain yang bisa dijadikan sandaran. Berlakulah seperti orang yang nyaris tenggelam di lautan atau tersesat di padang tandus, yang tidak ada seorang pun bisa menolong kecuali Allah. Berlakulah seperti orang yang dilamun ombak samudera, berharap untuk selamat hanya dari Allah.

Seorang arif mengatakan, "Orang yang sangat butuh mengangkat tangan kepada Tuhan dan berdoa. Ia tidak melihat sedikit pun kebaikan pada dirinya yang layak ia sandang sehingga ia berkata, 'Ya Allah, berikan untukku.' Keadaannya seperti pedagang yang benar-benar bangkrut dan putus asa. Nah, apabila hamba benar-benar merasa butuh serta menunjukkan sikap papa dan merendah, pasti doanya segera dikabulkan. Karunia Allah akan segera menyelamatkannya dari belenggu kesulitan."

*Kelima,* perhatikan berbagai kewajiban yang harus ditunaikan seperti shalat, puasa, dan penuhilah hak-hak makhluk. Sebab, sering kali permintaan lambat dan tidak dikabulkan karena kewajiban dan hak-hak makhluk yang belum dipenuhi.

Imam Ali r.a. mengatakan bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Orang yang melaksanakan shalat sunat dan mengabaikan shalat wajib adalah seperti wanita hamil. Ketika akan melahirkan ia mengalami keguguran sehingga tidak bisa lagi hamil dan memiliki anak. Seperti itulah orang yang shalat. Allah tidak menerima amalan sunahnya sebelum menunaikan amal yang wajib."

Jika kita berada dalam situasi seperti itu, dan menyadari bahwa kita banyak meninggalkan amal wajib, segeralah mengada shalat dan puasa yang telah ditinggalkan semampu mungkin sesuai dengan yang kita ketahui dan kita ingat disertai tekad untuk membayar semuanya. Kemudian, tunaikan dan kembalikan hak serta kehormatan orang lain yang kita ambil. Jika tidak mampu, temui dan minta maaf pada orang-orang yang kita zalimi jika masih hidup. Jika mereka sudah meninggal, mintakan ampunan untuk mereka seraya mengakui dosa-dosa yang kita lakukan baik yang disadari maupun yang tidak disadari. Dengan cara itu, kita akan menyadari kerendahan dan kehinaan diri. Selain itu, kita juga harus meninggalkan segala keburukan dan dosa lalu bertobat dengan tulus, tidak main-main. Pasalnya, meskipun memiliki sifat pemurah dan maha memaafkan, Allah juga mahagagah dan hukuman-Nya sangat berat sebagaimana dikatakan Bilal ibn Sa'd, "Jangan melihat kepada ke-

cil atau besarnya dosa. Namun, lihatlah kepada siapa kau berbuat salah dan keagungan siapa yang sedang kauhadapi. Maka, seorang hamba harus berhat-hati terhadap murka-Nya, serta menyadari kekuatan dan kebesaran-Nya. Persoalan ini harus menjadi perhatian utamanya dan hal pertama yang harus diperhatikan."

Abu al-Hasan al-Syadzili *rahimahullâh* berkata, "Jika seseorang ingin doanya dikabulkan dalam waktu yang lebih cepat dari kedipan mata maka sebelum berdoa harus memperhatikan lima hal, yaitu menunaikan perintah, menjauhi larangan, menyucikan jiwa, memusatkan perhatian, dan menunjukkan rasa butuh yang mendesak sebagaimana bunyi firman Allah dalam akhir Surah al-Naml, '*Atau, siapakah yang mengabulkan doa orang yang benar-benar terdesak saat ia berdoa kepada-Nya*?!'

Orang yang terhalang adalah yang ketika berdoa, hatinya sibuk pikirkan yang lain. Berhati-hatilah. Jika kelima hal di atas belum bisa dipenuhi, upayakan untuk menyendiri seraya mengingat berbagai keburukan, menganggap remeh seluruh amalnya, melihat keindahan tutup Allah yang diberikan kepadanya, barulah kemudian berdoa."

Syekh Shadruddin al-Qanawi *rahimahullâh* berkata, "Ketika kau ada dalam keadaan sulit dan terjepit, kembalilah kepada Allah seperti orang yang melarikan diri lalu menyesal. Bertobatlah dari dosa secara

tulus dengan tekad bulat tanpa ragu. Lalu mandi dan kenakan pakaian yang suci. Dirikan shalat empat rakaat secara sempurna dengan penuh penghayatan. Usai shalat, letakkan wajahmu di atas tanah di sebuah tempat yang hanya diketahui Allah. Kemudian taburkan tanah ke atas kepalamu. Usap wajahmu dengan tanah disertai air mata yang menetes, hati yang pilu, dan suara yang merindu. Ingatlah seluruh dosamu satu-persatu. Lalu angkat tanganmu kepada Allah seraya berdoa, 'Ya Allah, hamba-Mu yang kabur telah kembali ke pintu-Mu. Hamba-Mu yang bermaksiat telah bertobat. Hamba-Mu yang pendosa ini mendatangi-Mu meminta ampunan. Ampunilah aku lewat kemurahan-Mu. Terimalah diri-Ku dengan karunia-Mu. Ya Allah, ampunilah seluruh dosaku yang telah lalu. Jagalah diriku dalam usia yang masih tersisa.' Selanjutnya, panjatkan doa berikut untuk keluar dari kesulitan:

يَا مُجَلِّيَ عَظَائِمِ الْأُمُوْرِ، يَا مُنْتَهَى هِمَّةِ الْمَهْمُوْمِيْنَ، وَيَا مُفَرِّجَ الْكَرْبِ الْعَظِيْمِ، يَا مَنْ إِذَا أَرَادَ أَمْرًا فَإِنَّمَا يَقُوْلُ لَهُ كُنْ فَيَكُوْنُ. أَحَاطَتْ بِنَا ذُنُوْبٌ أَنْتَ الْمَرْجُوُّ لَهَا. يَا مَذْخُوْرًا لِكُلِّ شِدَّةٍ، اِدَّخَرْتُكَ لِهٰذِهِ السَّاعَةِ يَا لَآ إِلٰهَ إِلَّآ أَنْتَ، يَا لَآ إِلٰهَ إِلَّآ أَنْتَ.

> Wahai Zat Yang mengungkapkan berbagai urusan besar, wahai Zat Yang menjadi puncak perhatian orang-orang yang sedang risau, wahai Zat Yang menghapuskan kesulitan, wahai Zat Yang jika menghendaki sesuatu cukup berkata, 'Jadi!' maka jadilah ia. Dosa-dosa mengepung kami, tetapi Engkau satu-satunya harapan kami. Wahai Yang menjadi tambatan pada setiap kesulitan, aku mengandalkan-Mu untuk kondisi saat ini. Wahai Yang tiada Tuhan selain Engkau, wahai Tuhan Yang tiada tuhan selain Engkau.

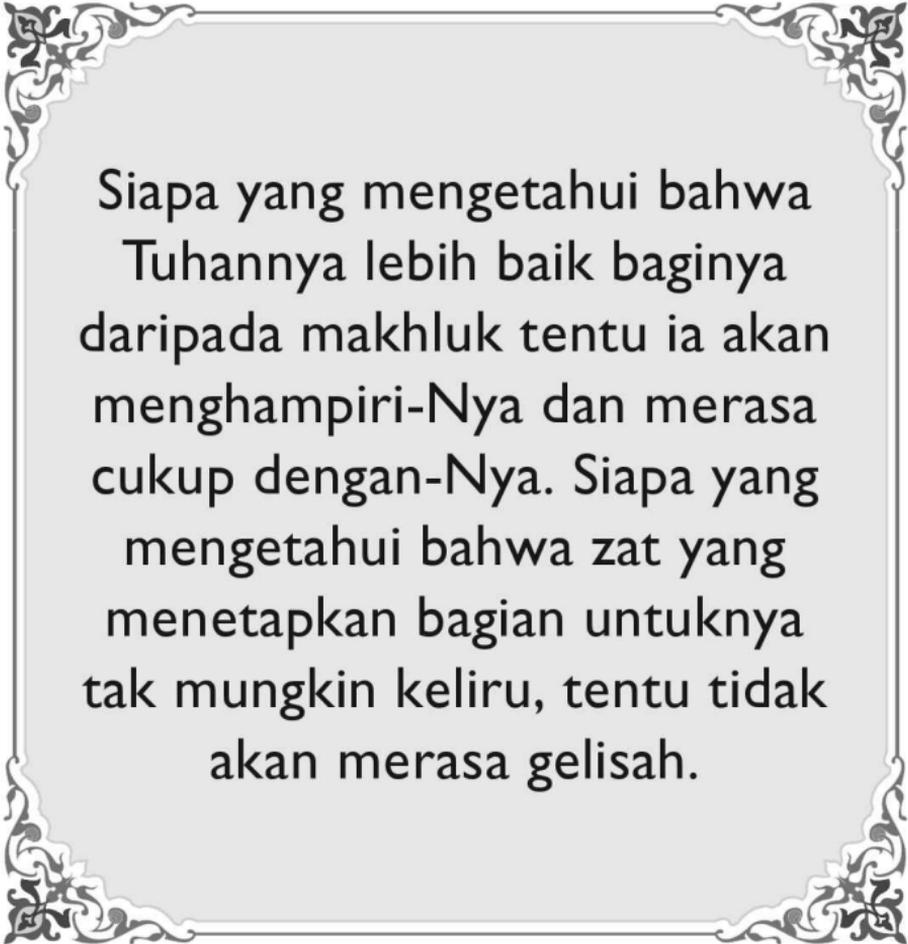
Kemudian perbanyaklah menangis dan menunjukkan sikap papa, serta ucapkanlah:

اَللّٰهُمَّ كَمَا لَطَفْتَ فِيْ عَظَمَتِكَ دُوْنَ اللُّطَفَاءِ

Dengan begitu, pasti Allah memberikan kelapangan kepadamu. Engkau tidak bangkit dari tempat dudukmu kecuali dalam keadaan Allah telah mengabulkan permintaanmu. Perlu diketahui, doa memiliki sejumlah syarat lain seperti yang disebutkan para Syekh dan ahli hadis. Semua itu harus diketahui. Di antara syarat-syarat itu adalah mengerjakan amal saleh seperti shalat dan puasa; menghadap kiblat; duduk bersimpuh; memakai wewangian; bersuci dan berwudu; mengangkat tangan dengan memperlihatkan pergelangan tangan; merendahkan suara; menghindari sajak yang dibuat-buat; memilih doa yang bersumber dari

Al-Quran dan Sunnah, bukan yang maknanya tidak jelas meski memiliki riwayat; doa yang dipanjatkan bukan untuk menguji; tidak melalaikan kewajiban; tidak membesar-besarkan permintaan meski memang besar; memilih tempat yang mulia seperti masjid; bukan di tempat seperti gereja, kamar mandi, atau tempat najis; tidak meminta sesuatu yang tidak mungkin secara logika dan kebiasaan seperti menghidupkan orang mati dan sejenisnya; tidak memohon sesuatu yang jelas dilarang seperti memberikan rahmat kepada orang kafir dan memurkai kaum beriman; tidak mendoakan keburukan untuk diri, keluarga, anak, dan hartanya; mohonkanlah ampunan untuk orang tua dan saudara seiman; gunakan nama dan sifat-sifat Allah yang mulia sebagai perantara; mintalah syafaat untuk para nabi, malaikat, dan hamba-Nya yang saleh; kemudian tutuplah doa dengan ucapan *âmîn* seraya mengusap wajah dengan kedua tangan seusai berdoa.

## Himpunan Doa-Doa Pelipur Lara

Kesulitan dan kesempitan merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan. Setiap orang pasti mengalaminya dalam rentang kehidupannya. Tentu saja bentuk dan ragam kesulitan yang dihadapi setiap orang berbeda-beda. Bisa jadi seseorang diuji dengan kesulitan berupa hilangnya harta atau seseorang yang dicintai. Orang lain mengalami kesulitan beru-

Siapa yang mengetahui bahwa Tuhannya lebih baik baginya daripada makhluk tentu ia akan menghampiri-Nya dan merasa cukup dengan-Nya. Siapa yang mengetahui bahwa zat yang menetapkan bagian untuknya tak mungkin keliru, tentu tidak akan merasa gelisah.

pa hilangnya kesehatan, atau berbagai nikmat hidup lainnya. Hilangnya ketenangan dan kedamaian pun termasuk bentuk kesulitan dan kesempitan. Ada banyak doa yang diajarkan langsung oleh Allah melalui firman-Nya dalam Al-Quran, dan juga yang diajarkan Rasulullah, serta yang biasa didawamkan para salaf saleh.

Dalam ayat berikut ini, Allah menegaskan keutamaan takwa dan tawakal sebagai jalan dan bekal utama untuk menghadapi kesulitan. Di sisi lain, ayat itu juga menjadi doa utama yang semestinya dipanjatkan seorang hamba ketika menghadapi kesulita. Allah berfirman:

وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝٢ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ۚ

*Barang siapa bertakwa kepada Allah, niscaya Dia akan menjadikan baginya jalan keluar, dan memberinya rezeki dari arah yang tiada disangka-sangka. Barangsiapa bertawakal kepada Allah, niscaya Dia akan mencukupkan (keperluan)nya.*[49]

Abu Dzar r.a. meriwayatkan, "Nabi saw membaca ayat di atas lalu bersabda, 'Hai Abu Dzar, andai

[49]Q.S. al-Thalaq (65): 2–3.

seluruh manusia berpegang pada ayat ini, tentu sudah cukup.'"

Orang yang bertakwa dan tawakal kepada Allah pasti tidak akan pernah lupa untuk terus beribadah dan memohon pertolongan Allah. Doa menjadi senjata utama setiap mukmin untuk menyelamatkan diri dari berbagai ancaman bahaya.

Abu Ubaidah menuturkan bahwa seseorang mengadu kepada Nabi saw., "Bani Fulan menyerangku. Mereka membawa kabur unta dan anakku.'

Rasulullah saw. menjawab, "Keluarga Muhammad juga selama beberapa bulan kekurangan makanan. Berdoalah kepada Allah Swt.!"

Lelaki itu pun pulang menemui istrinya dan menyampaikan ucapan Nabi saw. Istrinya berujar, "Sungguh jawaban yang sangat tepat."

Ternyata, tidak lama kemudian Allah mengembalikan anak mereka, dan juga memberi mereka unta dalam jumlah yang lebih banyak. Karena itu, ia kembali menemui Rasulullah dan menceritakan apa yang terjadi. Nabi saw. kemudian naik mimbar. Beliau memuji Allah dan menyanjung-Nya, lalu memerintahkan orang-orang untuk berdoa dan mengadu kepada-Nya. Setelah itu Rasulullah membaca ayat di atas.

Rasulullah saw. mengajarkan doa lain yang sanat dianjurkan untuk dibaca ketika kita menghadapi kesulitan. Doa itu terdapat dalam Al-Quran dalam kisah

Nabi Yunus a.s. Sebagaimana kita ketahui, Nabi Yunus a.s. meninggalkan kaumnya yang menolak seruannya dan kemudian di tengah pelayaran ia dilemparkan dari bahtera dan kemudian dimakan ikan yang sangat besar. Di tengah kegelapan perut ikan itu Yunus a.s. terus memanjatkan doa, memohon ampunan Allah atas segala dosanya seraya meminta keselamatan. Allah berfirman:

وَذَا النُّوْنِ اِذْ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ اَنْ لَّنْ نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادٰى فِى الظُّلُمٰتِ اَنْ لَّآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ ۚ ﴿٨٧﴾

*Dan (ingatlah kisah) Dzunnun (Yunus), ketika ia pergi dalam keadaan marah. Ia menyangka, Kami tidak akan menyulitkannya. Ia pun menyeru dalam keadaan yang sangat gelap, "Tidak ada Tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau. Sungguh aku termasuk orang yang zalim."*[50]

Rasulullah saw. bersabda, "Ketika berada dalam kegelapan perut ikan, Dzunnun (Yunus a.s.) berdoa:

سُبْحٰنَكَ لَآ إِلٰهَ إِلَّآ أَنْتَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ

[50]Q.S. al-Anbiyâ' (21): 87.

Jika seorang muslim berdoa dengan kalimat itu ketika menghadapi suatu urusan, niscaya Allah mengabulkannya."[51]

Sa'd r.a. juga mendengar Rasulullah saw. bersabda, "Aku mengetahui sebuah perkataan yang jika diucapkan orang yang sedang berduka, pasti Allah lenyapkan dukanya, yaitu ucapan saudaraku, Yunus a.s.:

سُبْحٰنَكَ لَآ إِلٰهَ إِلَّآ أَنْتَ إِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ

Diriwayatkan dari para perawi yang dapat dipercaya bahwa siapa saja yang istikamah membaca ayat di bawah ini, baik di dalam maupun di luar shalat, dan juga ketika mendapat kesulitan, pasti Allah akan menurunkan kelapangan kepadanya:

وَذَا النُّوْنِ اِذْ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ اَنْ لَّنْ نَّقْدِرَ عَلَيْهِ فَنَادٰى فِى الظُّلُمٰتِ اَنْ لَّآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ ۝٨٧ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ وَنَجَّيْنٰهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذٰلِكَ نُـْجِي الْمُؤْمِنِيْنَ ۝٨٨

[51]H.R. Ahmad dalam *Musnad*-nya (1/170), al-Tirmidzi dalam *Sunan*-nya (5/3505), al-Nasai dalam *Sunan al-Kubrâ* (6/10492), al-Hakim dalam *Mustadrak*-nya (1/505), al-Baihaqi dalam *al-Syu'ab* (1/620). Hadis tersebut disahihkan oleh Al-Albani dalam *Shahîh al-Jâmi* (1/3383), *al-Kalim* (122), *al-Targhîb* (2/270) dan (3/43). Hadis diriwayatkan dari Sa'd ibn Abi Waqqash r.a.

Rasulullah saw. bersabda,[52] "Maukah kalian kuberi tahu kalimat yang jika salah seorang di antara kalian mendapatkan kesulitan atau ujian lalu berdoa dengannya, pasti Allah memberi kelapangan?!"

Para sahabat menjawab, "Ya, tentu saja, wahai Rasulullah."

Nabi saw. bersabda, "Kalimat itu adalah doa Nabi Yunus a.s.:

سُبْحٰنَكَ لَآ إِلٰهَ إِلَّآ أَنْتَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ

Para ulama menjadikan ayat di atas sebagai doa yang sering mereka panjatkan dalam berbagai kesempatan. Sebagian lain membaca rangkaian ayat yang lebih panjang sebagai doa permohonan kepada Allah. Al-Hasan al-Bashri berkata, "Siapa yang rutin membaca lima ayat berikut ini ketika mendapat kesulitan, pasti Allah akan menyingkapkan kesulitannya:

وَذَا النُّوْنِ اِذْ ذَّهَبَ مُغَاضِبًا فَظَنَّ اَنْ لَّنْ نَّقْدِرَ عَلَيْهِ
فَنَادٰى فِي الظُّلُمٰتِ اَنْ لَّآ اِلٰهَ اِلَّآ اَنْتَ سُبْحٰنَكَ اِنِّيْ
كُنْتُ مِنَ الظّٰلِمِيْنَ ۝٨٧ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ وَنَجَّيْنٰهُ مِنَ الْغَمِّ
وَكَذٰلِكَ نُـْۨجِي الْمُؤْمِنِيْنَ ۝٨٨ وَزَكَرِيَّآ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗ رَبِّ

[52]Diriwayatkan dari Ibrahim ibn Sa'd dari ayahnya, dari kakeknya.

لَا تَذَرْنِيْ فَرْدًا وَّاَنْتَ خَيْرُ الْوٰرِثِيْنَۚ ﴿٨٩﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗۖ وَوَهَبْنَا لَهٗ يَحْيٰى وَاَصْلَحْنَا لَهٗ زَوْجَهٗۗ اِنَّهُمْ كَانُوْا يُسٰرِعُوْنَ فِى الْخَيْرٰتِ وَيَدْعُوْنَنَا رَغَبًا وَّرَهَبًاۗ وَكَانُوْا لَنَا خٰشِعِيْنَ ﴿٩٠﴾ وَالَّتِيْٓ اَحْصَنَتْ فَرْجَهَا فَنَفَخْنَا فِيْهَا مِنْ رُّوْحِنَا وَجَعَلْنٰهَا وَابْنَهَآ اٰيَةً لِّلْعٰلَمِيْنَ ﴿٩١﴾

Doa lain yang diajarkan Rasulullah saw. dan selalu diamalkan para salaf saleh adalah petikan-petikan kalimat dari ayat-ayat Al-Quran yang semuanya menegaskan kemahakuasaan Allah dan kerendahan manusia sebagai hamba-Nya. Petikan-petikan kalimat itulah yang dijadikan senjata oleh para salaf saleh ketika mereka menghadapi kesulitan dan kesempitan. Allah Swt. berfirman:

اَلَّذِيْنَ قَالَ لَهُمُ النَّاسُ اِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوْا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ اِيْمَانًاۖ وَّقَالُوْا حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ ﴿١٧٣﴾ فَانْقَلَبُوْا بِنِعْمَةٍ مِّنَ اللّٰهِ وَفَضْلٍ لَّمْ يَمْسَسْهُمْ سُوْۤءٌۙ وَّاتَّبَعُوْا رِضْوَانَ اللّٰهِ ۗ وَاللّٰهُ ذُوْ فَضْلٍ عَظِيْمٍ ﴿١٧٤﴾

*(Yaitu) Orang yang sebagian manusia berkata kepada mereka, "Sungguh sekelompok manusia telah menghimpun pasukan untuk menyerang kalian sehingga sepatutnya kalian takut kepada mereka." Na-*

*mun, ucapan itu justru menambah keimanan mereka dan mereka menjawab, "Cukuplah Allah menjadi penolong Kami dan Allah adalah sebaik-baik Pelindung." Mereka kembali dengan membawa nikmat dan karunia (yang besar) dari Allah. Mereka tidak mendapat bencana apa-apa dan mereka mengikuti rida Allah. Allah memiliki karunia yang besar.*[53]

وَاَيُّوْبَ اِذْ نَادٰى رَبَّهٗٓ اَنِّيْ مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَاَنْتَ اَرْحَمُ الرّٰحِمِيْنَۚ ﴿٨٣﴾ فَاسْتَجَبْنَا لَهٗ فَكَشَفْنَا مَا بِهٖ مِنْ ضُرٍّ وَّاٰتَيْنٰهُ اَهْلَهٗ وَمِثْلَهُمْ مَّعَهُمْ رَحْمَةً مِّنْ عِنْدِنَا وَذِكْرٰى لِلْعٰبِدِيْنَ ﴿٨٤﴾

*(Ingatlah kisah) Ayub, ketika ia menyeru Tuhan, "(Ya Tuhanku), aku ditimpa penyakit dan Engkau adalah Tuhan Yang Maha Penyayang di antara semua Penyayang." Maka, Kami perkenankan seruannya, lalu Kami lenyapkan penyakitnya dan Kami kembalikan keluarganya kepadanya. Kami lipat gandakan bilangan mereka sebagai rahmat dari sisi Kami dan sebagai peringatan bagi semua yang menyembah Allah.*[54]

وَاُفَوِّضُ اَمْرِيْٓ اِلَى اللّٰهِ ۗاِنَّ اللّٰهَ بَصِيْرٌۢ بِالْعِبَادِ ﴿٤٤﴾

---

[53]Q.S. Âlu 'Imrân (3): 173–174.

[54]Q.S. al-Anbiyâ' (21): 83–84.

*Aku menyerahkan urusanku kepada Allah. Sungguh Allah Maha Melihat hamba-hamba-Nya.*[55]

Dalam hadis lain Rasulullah saw. bersabda,[56] "Jika kalian menghadapi suatu urusan besar, ucapkanlah:

حَسْبُنَا اللّٰهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ

Syaddad ibn Aus juga menuturkan sabda Rasulullah bahwa kalimat itu "akan memberikan rasa aman bagi setiap orang yang takut."

Imam Ja'far ibn Muhammad r.a. berkata, "Aku heran kepada orang yang mencemaskan keburukan, mengapa ia tidak mengucapkan *hasbunallâh wa ni'mal wakîl*, padahal (dengan mengucapkan itu) disebutkan dalam firman Allah: '*Mereka kembali dengan membawa nikmat dan karunia (yang besar) dari Allah. Mereka tidak mendapat bencana apa-apa*.' Aku heran kepada orang yang mendapat fitnah, mengapa ia tidak berdoa dengan kalimat: *wa ufawwidhu amrî ilâllâh, innallâha bashîrun bi al-'ìbâd*, padahal (dengan doa itu) Allah berfirman, '*Maka Allah memeliharanya dari kejahatan tipu daya mereka*.'[57] Aku heran kepada orang yang sedang risau, mengapa ia tidak mengucap-

[55]Q.S. Ghafir (40): 44.

[56]Diriwayatkan Ibn Mardawaih dari Abu Hurairah r.a.

[57]Q.S. Ghafir (40): 45.

kan: *subhânaka lâ ilâha illâ anta innî kuntu min al-zhâlimîn,* padahal (dengan doa itu) Allah berfirman, *'Maka Kami perkenankan doanya dan menyelamatkannya dari kedukaan. Demikian pula Kami selamatkan orang yang beriman.'"*

Dalam surah Nûh Allah berfirman:

فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوْا رَبَّكُمْ اِنَّهٗ كَانَ غَفَّارًاۙ ﴿١٠﴾ يُّرْسِلِ السَّمَاۤءَ عَلَيْكُمْ مِّدْرَارًاۙ ﴿١١﴾ وَّيُمْدِدْكُمْ بِاَمْوَالٍ وَّبَنِيْنَ وَيَجْعَلْ لَّكُمْ جَنّٰتٍ وَّيَجْعَلْ لَّكُمْ اَنْهٰرًاۗ ﴿١٢﴾

*Maka kukatakan kepada mereka, "Mintalah ampunan kepada Tuhanmu. Sungguh Dia Maha Pengampun. Niscaya Dia akan mengirimkan hujan yang lebat kepadamu, serta memperbanyak harta dan anak-anakmu, mengadakan untukmu kebun-kebun, dan mengadakan untukmu sungai-sungai."*[58]

Rasulullah saw. bersabda, "Barang siapa yang istikamah membaca istigfar, Allah akan memberinya jalan keluar dari setiap kesulitan, kelapangan dari setiap kerisauan, serta memberinya rezeki dari tempat yang tak diduga-duga."[59]

[58]Q.S. Nûh (71): 10–12.

[59]Al-Hakim meriwayatkannya dalam *al-Mustadrak* dari Ibn Abbas r.a. Hadis ini juga diriwayatkan al-Baihaqi dalam *Sunan*-nya (3/351), al-Thabrani dalam a*l-Kabîr* (10/342), dan Abu Daud

Dalam riwayat lain disebutkan bahwa seorang Arab badui mendatangi Amirul Mukminin Ali r.a. dan berkata, "Aku mendapat banyak ujian. Ajarkanlah sesuatu yang bermanfaat untukku!"

Ali r.a. berujar, "Hai Fulan, setiap ujian diturunkan pada waktu dan dengan tujuan tertentu. Upaya seorang hamba untuk menghindari ujian sebelum Allah melenyapkannya hanya akan menambah beban ujian itu. Allah berfirman, *'Jika Allah hendak mendatangkan bahaya padaku, apakah berhala-berhalamu itu dapat menghilangkan bahaya tersebut? Atau jika Allah hendak memberi rahmat kepadaku, apakah mereka dapat menahan rahmat-Nya? Katakanlah, "Cukuplah Allah bagiku." Kepada-Nya bertawakal orang yang berserah diri.'*[60] Karenanya, minta tolonglah kepada Allah dan bersabarlah. Perbanyaklah meminta ampunan kepada-Nya!" Orang itu pun pergi dan mengikuti nasihat Ali r.a. Ia tekun beristigfar, dan ia pun selamat dari ujian.

Rasulullah saw. bersabda, "Siapa yang diberi nikmat, hendaklah memuji Allah. Siapa yang rezekinya tertahan, hendaklah meminta ampunan kepada-Nya,

---

dalam *Sunan*-nya (1518), Ibn Majah (3819), al-Baghawi dalam *Syarh al-Sunnah* (5/79), Abu Naim dalam *al-Hilyah* (3/211). Sanadnya lemah.

[60]Q.S. al-Zumar (39): 38.

dan siapa yang menghadapi suatu urusan, hendaklah mengucapkan *lâ hawla wa lâ quwwata illâ billâh*."[61]

Rasulullah saw. bersabda, "Perbanyaklah membaca *lâ hawla wa lâ quwwata illâ billâh*. Kalimat itu bisa menangkal 99 pintu bahaya, dan bahaya yang paling ringan berupa kerisauan."[62]

Rasulullah saw. bersabda, "Wahai Ali, maukah kuajarkan kepadamu kalimat yang bisa kau baca saat berada dalam kesulitan?"

"Tentu saja, wahai Rasulullah," jawab Ali r.a.

Nabi saw. melanjutkan, "Jika berada dalam kesulitan, bacalah:

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ

Dengan doa itu Allah Swt. mengangkat ujian sesuai kehendak-Nya."[63]

---

[61]H.R. al-Baihaqi dalam *Syu'ab al-Îmân* (651), dari Ali ra. Al-Albani dalam *Dha'îf al-Jâmi'* (5492) dan *al-Dha'îfah* (4565) menganggap riwayat tersebut lemah.

[62]H.R. al-Uqayli dalam a*l-Dhu'afâ* (1/167) dari Jabir. Menurut Al-Albani dalam *Dha'îf al-Jâmi'* (829) dan *al-Dha'îfah* (2753) hadis tersebut lemah.

[63]H.R. Ibn al-Sini dalam kitab *Amal al-Yawm wa al-Laylah*, hal. 163, nomor 336, bab *bacaan ketika berada dalam kesulitan*. Hadis tersebut lemah. Dalam sanadnya terdapat Amr ibn Bisyr.

Jangan sampai dosa
yang kauanggap besar itu
menghalangimu berprasangka
baik kepada Allah. Sebab,
orang yang mengenal Allah
akan memandang kecil
dosanya jika dibandingkan
dengan kemurahan-Nya.

**— Ibn Athaillah**

Ali r.a. berkata, "Empat hal yang termasuk perbendaharaan surga: menyembunyikan sedekah, merahasiakan musibah, menyambung silaturahim, dan mengucapkan *lâ hawla wa lâ quwwata illâ billâh*."

Syekh Abu al-Hasan al-Syadzili r.a. berkata, "Aku pernah bertemu dengan Khidir a.s. dalam suatu perjalanan. Ia menyampaikan pesan kepadaku: 'Tidak ada ucapan yang lebih bisa meringankan beban daripada *lâ <u>h</u>awla wa lâ quwwata illâ billâh al-'aliyy al-'azhîm*.'"

Kami sendiri mendapatkan dari guru-guru kami beberapa ayat yang tidak ada tandingannya dan memberikan pengaruh menakjubkan ketika dibaca dalam keadaan genting, serta memberikan rasa tenang ketika menghadapi situasi yang menakutkan atau menghadapi musibah.

Ayat-ayat itu berisi 50 huruf *qâf*. Pada setiap ayatnya berisi sepuluh. Dalam Al-Quran tidak ada yang sepertinya. Ayat-ayat itu adalah:

اَلَمْ تَرَ اِلَى الْمَلَاِ مِنْۢ بَنِيْٓ اِسْرَاۤءِيْلَ مِنْۢ بَعْدِ مُوْسٰىۘ اِذْ قَالُوْا
لِنَبِيٍّ لَّهُمُ ابْعَثْ لَنَا مَلِكًا نُّقَاتِلْ فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ ۗ قَالَ هَلْ
عَسَيْتُمْ اِنْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ الْقِتَالُ اَلَّا تُقَاتِلُوْا ۗ قَالُوْا وَمَا لَنَآ
اَلَّا نُقَاتِلَ فِيْ سَبِيْلِ اللّٰهِ وَقَدْ اُخْرِجْنَا مِنْ دِيَارِنَا وَاَبْنَاۤىِٕنَا ۗ

فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ تَوَلَّوْا اِلَّا قَلِيْلًا مِّنْهُمْۗ وَاللّٰهُ عَلِيْمٌۢ بِالظّٰلِمِيْنَ ﴿٢٤٦﴾ (البقرة)

لَقَدْ سَمِعَ اللّٰهُ قَوْلَ الَّذِيْنَ قَالُوْٓا اِنَّ اللّٰهَ فَقِيْرٌ وَّنَحْنُ اَغْنِيَاۤءُ سَنَكْتُبُ مَا قَالُوْا وَقَتْلَهُمُ الْاَنْۢبِيَاۤءَ بِغَيْرِ حَقٍّۙ وَّنَقُوْلُ ذُوْقُوْا عَذَابَ الْحَرِيْقِ ﴿١٨١﴾ (اٰل عمران)

اَلَمْ تَرَ اِلَى الَّذِيْنَ قِيْلَ لَهُمْ كُفُّوْٓا اَيْدِيَكُمْ وَاَقِيْمُوا الصَّلٰوةَ وَاٰتُوا الزَّكٰوةَۚ فَلَمَّا كُتِبَ عَلَيْهِمُ الْقِتَالُ اِذَا فَرِيْقٌ مِّنْهُمْ يَخْشَوْنَ النَّاسَ كَخَشْيَةِ اللّٰهِ اَوْ اَشَدَّ خَشْيَةًۚ وَقَالُوْا رَبَّنَا لِمَ كَتَبْتَ عَلَيْنَا الْقِتَالَۚ لَوْلَآ اَخَّرْتَنَآ اِلٰٓى اَجَلٍ قَرِيْبٍۗ قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيْلٌۚ وَالْاٰخِرَةُ خَيْرٌ لِّمَنِ اتَّقٰىۗ وَلَا تُظْلَمُوْنَ فَتِيْلًا ﴿٧٧﴾ (النساء)

وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَاَ ابْنَيْ اٰدَمَ بِالْحَقِّ اِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُقُبِّلَ مِنْ اَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَقَبَّلْ مِنَ الْاٰخَرِۗ قَالَ لَاَقْتُلَنَّكَۗ قَالَ اِنَّمَا يَتَقَبَّلُ اللّٰهُ مِنَ الْمُتَّقِيْنَ ﴿٢٧﴾ (المائدة)

قُلْ مَنْ رَّبُّ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِۗ قُلِ اللّٰهُ ۗقُلْ اَفَاتَّخَذْتُمْ مِّنْ دُوْنِهٖٓ اَوْلِيَاۤءَ لَا يَمْلِكُوْنَ لِاَنْفُسِهِمْ نَفْعًا وَّلَا ضَرًّاۗ قُلْ هَلْ

يَسْتَوِي الْأَعْمٰى وَالْبَصِيْرُ ەۙ اَمْ هَلْ تَسْتَوِي الظُّلُمٰتُ وَالنُّوْرُ ەۚ اَمْ جَعَلُوْا لِلّٰهِ شُرَكَاۤءَ خَلَقُوْا كَخَلْقِهٖ فَتَشَابَهَ الْخَلْقُ عَلَيْهِمْۗ قُلِ اللّٰهُ خَالِقُ كُلِّ شَيْءٍ وَّهُوَ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ ﴿١٦﴾ (الرعد)

Jika bisa, bacalah sepuluh kali setiap hari. Jika tidak, cukup dibaca satu kali, didahului dengan membaca *ta'awwudz* dan *basmalah*. Sesudah itu, bacalah nama-nama Allah berikut ini:

يَا قَاهِرُ يَا قَادِرُ يَا قَوِيُّ يَا قَيُّوْمُ يَا قَابِضُ يَا قُدُّوْسُ يَا قَائِمُ يَا قَرِيْبُ يَا قَابِلَ التَّوْبِ يَا مُقْتَدِرُ

Nama-nama Allah itu juga dibaca sepuluh kali setiap hari, atau jika tidak bisa, cukup sekali setiap hari.

Rasulullah saw. bersabda, "Ketika aku menghadapi kesulitan, Jibril datang kepadaku dan berkata, 'Hai Muhammad, ucapkan:

تَوَكَّلْتُ عَلَى الْحَيِّ الَّذِيْ لَا يَمُوْتُ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِيْ لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَّلَمْ يَكُنْ لَّهٗ شَرِيْكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَّهٗ وَلِيٌّ مِّنَ الذُّلِّ وَكَبِّرْهُ تَكْبِيْرًا[64]

[64]H.R. Ibn Abi al-Dunya dalam a*l-Faraj ba'da al-Syiddah* (66), al-Baihaqi dalam *al-Asmâ wa al-Shifât* (1/193), Ibn Shasri (2/3424/*kanz*) dari Abu Hurairah r.a. Menurut al-Albani dalam *Dha'îf al-Jâmi* (5128) dan a*l-Targhîb* (3/44) riwayat tersebut lemah.

Dalam riwayat lain disebutkan bahwa ketika menghadapi kesulitan, Rasulullah saw. mengucapkan:

لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ الْعَظِيْمُ الْحَلِيْمُ لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ رَبُّ السَّمٰوَاتِ وَرَبُّ الْأَرْضِ وَرَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيْمِ

Tiada Tuhan selain Allah Yang Mahaagung dan Mahasantun. Tiada Tuhan selain Allah, Tuhan pemlik Arasy yang agung. Tiada Tuhan selain Allah, Tuhan pemelihara langit dan bumi serta pemilik Arasy yang mulia.[65]

Rasulullah saw. bersabda, "Jika kau takut pada penguasa atau yang lain, ucapkan:

لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ الْحَلِيْمُ الْكَرِيْمُ سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ السَّمٰوَاتِ السَّبْعِ وَرَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ عَزَّ جَارُكَ وَجَلَّ ثَنَاؤُكَ

Tiada Tuhan selain Allah Yang Mahasantun. Tiada Tuhan selain Allah, Tuhan pemelihara tujuh langit dan Arasy yang agung. Tiada Tuhan selain Allah.

[65]H.R. Bukhari dan Muslim dari Ibn Abbas r.a.

Sungguh mulia yang berlindung kepada-Mu dan sungguh agung pujian atas-Mu.[66]

Disebutkan bahwa ketika al-Hasan ibn al-Hasan r.a. ditahan di Madinah atas perintah al-Walid ibn Abdil Malik, Ali ibn al-Husain r.a. datang mengunjunginya. Ia berkata kepadanya, "Wahai sepupuku, apa yang terjadi padamu? Berdoalah kepada Allah dengan doa meminta jalan keluar agar Dia membebaskanmu."

"Bagaimana bunyi doa tersebut?" tanya al-Hasan.

"Doa itu sebagai berikut:

لَا إِلٰهَ إِلَّا اللهُ الْحَلِيْمُ الْكَرِيْمُ لَا إِلٰهَ إِلَّا اللهُ الْعَلِيُّ الْعَظِيْمُ
سُبْحَانَ اللهِ رَبِّ السَّمٰوَاتِ السَّبْعِ وَرَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ
وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ

Tiada Tuhan selain Allah Yang Mahasantun dan Maha Pemurah. Tiada Tuhan selain Allah Yang Mahatinggi dan Maha Agung. Mahasuci Allah, Tuhan pemelihara tujuh langit dan Arasy yang agung. Segala puji milik Allah Tuhan semesta alam.

[66]Hadis ini terdapat dalam kitab Ibn al-Sini diriwayatkan dari Umar r.a.

Setelah itu Ali pergi dan al-Hasan terus membaca doa di atas. Tidak lama kemudian ia dibebaskan dari tahanan.

Dalam kitab *Ibn al-Sini*, Tsauban r.a. meriwayatkan bahwa ketika mencemaskan sesuatu, Nabi saw. mengucapkan:

هُوَ اللّٰهُ رَبِّيْ لَا شَرِيْكَ لَهٗ

Dia Allah, Tuhanku. Tiada sekutu bagi-Nya.

Rasulullah saw. bersabda, "Barang siapa sedang risau, resah, sakit, mendapat kesulitan dan kehinaan, lalu mengucapkan:

اَللّٰهُ رَبِّيْ لَا أُشْرِكُ بِهٖ شَيْئًا

Allah Tuhanku. Aku tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu pun.

Pasti Allah melenyapkan semua itu darinya."[67]

Rasulullah saw. bersabda, "Siapa yang sedang risau dan sedih hendaknya membaca kalimat berikut:

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ عَبْدُكَ، وَابْنُ عَبْدِكَ، وَابْنُ أَمَتِكَ، نَاصِيَتِيْ بِيَدِكَ، مَاضٍ فِيَّ حُكْمُكَ، عَدْلٌ فِيَّ قَضَاؤُكَ، أَسْأَلُكَ

[67]H.R. Abu Daud dan Ibn Majah dari Asma bint Umays r.a.

بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ، سَمَّيْتَ بِهِ نَفْسَكَ، أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي
كِتَابِكَ، أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ، أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِي
عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ، أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ الْعَظِيمَ نُوْرَ بَصَرِيْ
وَ رَبِيْعَ قَلْبِيْ، وَجِلَاءَ حُزْنِيْ، وَذَهَابَ هَمِّيْ.

Ya Allah, aku adalah hamba-Mu, anak hamba-Mu, anak budak perempuan-Mu, ubun-ubunku ada dalam genggaman-Mu. Keputusan-Mu berlaku atasku. Ketentuan-Mu berlaku adil bagiku. Dengan seluruh nama milik-Mu; entah Engkau namakan diri-Mu dengannya, Kau turunkan ia dalam kitab-Mu, Kau ajarkan kepada salah seorang makhluk-Mu; atau hanya Engkau yang mengetahuinya dalam pengetahuan gaib yang ada di sisi-Mu, aku mohon agar Engkau menjadikan Al-Quran yang agung ini sebagai cahaya penglihatanku, penenteram kalbuku, pelenyap kesedihanku, dan penghapus kerisauanku.

Seorang sahabat berkata, “Wahai Rasulullah, orang yang rugi adalah yang melalaikan kalimat itu.”

“Ya benar,” jawab Rasulullah. “Karena itu, baca dan ajarkan kalimat tersebut! Sebab, siapa saja membacanya karena mengharapkan sesuatu seperti yang terkandung di dalamnya, niscaya Allah melenyapkan

kesedihannya dan Allah membuatnya selalu merasa senang."[68]

Rasulullah saw. bersabda, "Doa orang yang mendapat musibah adalah:

اَللّٰهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُوْ فَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ طَرْفَةَ عَيْنٍ، وَأَصْلِحْ لِيْ شَأْنِيْ كُلَّهُ، لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ

Ya Allah, aku mengharap rahmat-Mu. Jangan Kau biarkan diriku sedikit pun. Perbaiki seluruh urusanku. Tiada Tuhan selain Engkau.[69]

Kalau mendapat kesulitan, Nabi saw. membaca:

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ

Wahai Yang Mahahidup dan Senantiasa Mengurusi Makhluk-Nya, aku memohon rahmat-Mu.[70]

---

[68]H.R. Ibn al-Sini dalam kitab *amal al-Yawm wa al-Laylah,* hal 164, diriwayatkan dari Abu Musa al-Asyari, hadis nomor 339. Sanadnya hasan.

[69]H.R. Ahmad dalam *Musnad*-nya (5/42), al-Bukhari dalam a*l-Adab al-Mufrad* (107), Abu Daud dalam *Sunan*-nya (4/90), Ibn Hibban dalam *Shahîh*-nya (2/158/Ihsan) dari Abi Bakrah. Menurut Al-Albani dalam *Shahih al-Jâmi‘* (1/3388) dan *al-Kalim* (120) hadis tersebut hasan.

[70]H.R. al-Tirmidzi dari Anas r.a. dalam *Sunan*-nya (5/3524). Menurut al-Hakim, sanad hadis ini sahih.

Abu al-Abbas Ahmad al-Syaraji dalam kitab *al-Fawâ'id* mengatakan, "Di antara petunjuk yang diajarkan para wali kepada orang yang sedang risau dan menghadapi kesulitan adalah berwudu, shalat magrib pada malam Jumat, lalu iktikaf dengan mendirikan shalat dan zikir tanpa berbicara dengan siapa pun hingga mendirikan shalat Isya. Kemudian, ketika menunaikan shalat witir, di sujud terakhir bacalah:

يَا اَللّٰهُ يَا رَبُّ يَـا رَحْمٰنُ يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِكَ أَسْتَغِيْثُ يَـا اَللّٰهُ

Sebanyak seratus kali. Setelah itu, sampaikanlah kebutuhannya dan jangan mendoakan keburukan atas seorang muslim."

Ali ibn al-Husain r.a. berkata, "Wahai anakku, jika di dunia ini kau mendapat musibah, berada dalam kepapaan, serta mendapat masalah besar maka berwudulah seperti wudu untuk salat, lalu dirikan shalat empat atau dua rakaat. Usai shalat, berdoalah:

يَا مَوْضِعَ كُلِّ شَكْوَى، يَـا سَـامِعَ كُلِّ نَجْوَى، يَا شَافِيَ كُلِّ بَلْوَى، وَيَا عَالِمَ كُلِّ خَفِيَّةٍ، وَيَـا كَاشِفَ كُلِّ مَا يَشَاءُ مِنْ بَلِيَّةٍ، يَا نَجِيَّ مُوْسَى، يَا مُصْطَفِيْ مُحَمَّدٍ، يَا خَلِيْلَ إِبْرَاهِيْمَ، أَدْعُوْكَ دُعَاءَ مَنِ اشْتَدَّتْ فَاقَتُهُ، وَضَعُفَتْ قُوَّتُهُ، وَقَلَّتْ

حِيْلَتُهُ، دُعَاءَ الْغَرِيْبِ الْفَقِيْرِ الَّذِيْ لَا يَجِدُ لِكَشْفِ مَا هُوَ فِيْهِ إِلَّا أَنْتَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّيْ كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِيْنَ

Wahai Zat Yang menjadi tempat semua keluhan; wahai Zat Yang mendengar semua bisikan; wahai Zat Yang mengobati semua ujian; wahai Zat Yang mengetahui semua yang tersembunyi; wahai Zat Yang menyingkap seluruh cobaan; wahai Zat Yang berbicara dengan Musa; wahai Zat Yang memilih Muhammad; wahai Kekasih Ibrahim, aku berdoa kepada-Mu seperti doa orang yang sangat papa, yang tak berdaya, yang tak bisa berbuat apa-apa, doa orang asing yang fakir, yang untuk menyingkap kondisinya ia hanya menemukan diri-Mu, wahai zat Yang Maha Penyayang. Tiada Tuhan selain Engkau. Mahasuci Engkau, aku termasuk orang yang zalim.

Di antara ajaran yang disampaikan para Syekh dan yang kemudian kami ajarkan kepada para sahabat dan saudara untuk memberikan ketenangan dan keselamatan bagi orang yang ditahan atau ditawan adalah beberapa ayat dari Surah Yusuf yang dibaca seribu kali.

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيْمِ مَا شَاءَ اللهُ كَانَ وَحَسْبُنَا اللهُ وَنِعْمَ الْوَكِيْلُ

اَللّٰهُمَّ يَا لَطِيْفُ يَـا لَطِيْفُ يَا لَطِيْفُ يَـا مَنْ وَسِـعَ لُطْفُهُ أَهْلَ السَّـمٰوٰتِ وَالْأَرَضِيْنَ. أَسْأَلُكَ اللّٰهُمَّ أَنْ تَلْطُفَ بِيْ بِخَـفِيِّ لُطْفِكَ الْخَفِيِّ الَّـذِيْ إِذَا لَطَفْتَ بِهٖ عَلَى أَحَدٍ مِنْ خَلْقِكَ كَفَى فَإِنَّكَ قُلْتَ وَقَوْلُكَ الْحَقُّ اَللهُ لَطِيْفٌ بِعِبَادِهٖ يَرْزُقُ مَنْ يَّشَآءُ وَهُوَ الْقَوِيُّ الْعَزِيْزُ

Dengan doa di atas, niscaya orang yang ditawan atau ditahan akan segera dibebaskan dengan izin Allah.

Diriwayatkan bahwa Hasan al-Bashri berdoa dalam perjalanannya memenuhi panggilan al-Hajjaj, penguasa zalim yang hendak berbuat buruk kepadanya. Ketika masuk, al-Hajjaj berbicara kasar kepadanya. Hasan al-Bashri tetap bersikap lembut seraya terus menasihati al-Hajjaj hingga kemudian al-Hajjaj mengajaknya makan. Mereka pun menyantap makanan yang lezat dan kemudian Hasan pulang dalam kondisi dimuliakan. Shalih ibn Mismar berkata, “Kami berdoa dengan doa yang dibaca Hasan al-Bashri ketika menghadapi kesulitan dan kesempitan. Berkat doa itu, Allah memberi kami kelapangan. Doa tersebut berbunyi:

Ali r.a. pernah berkata kepada seseorang yang sedang dilanda ketakutan dan putus asa. Ia bertanya, “Mengapa keadaanmu sampai seperti ini?” “Ini akibat dosa-dosaku yang teramat besar,” ujarnya. “Jangan bicara seperti itu. Rahmat Allah sungguh jauh lebih besar daripada dosa-dosamu.” “Tetapi dosa-dosaku lebih besar dibanding apa pun sehingga tak bisa diampuni.” “Yang lebih besar daripada seluruh dosamu adalah sikap putus asamu mengharap rahmat Allah,” tegas Ali r.a.

يَا غِيَاثِيْ عِنْدَ دَعْوَتِيْ، وَيَا عُدَّتِيْ فِيْ مَلَمَّتِيْ، وَيَا رَبِّيْ عِنْدَ كُرْبَتِيْ، وَيَا صَاحِبِيْ فِيْ شِدَّتِيْ، وَيَا وَلِيِّيْ فِيْ نِعْمَتِيْ، وَيَا إِلٰهِيْ، وَإِلٰهَ إِبْرَاهِيْمَ وَإِسْمَاعِيْلَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوْبَ وَالْأَسْبَاطِ وَمُوْسَى وَعِيْسَى، وَيَا رَبَّ النَّبِيِّيْنَ كُلِّهِمْ أَجْمَعِيْنَ، وَيَا رَبَّ كٰهٰيٰعٰصٓ وَطٰهٰ وَطٰسٓ وَيٰسٓ، وَرَبَّ الْقُرْاٰنِ الْحَكِيْمِ، يَا كَافِيَ مُوْسَى فِرْعَوْنَ، وَيَا كَافِيَ مُحَمَّدٍ الْأَحْزَابَ، صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَاٰلِهِ الطَّيِّبِيْنَ الطَّاهِرِيْنَ الْأَخْيَارِ، وَارْزُقْنِيْ مَوَدَّةَ عَبْدِكَ الْحَجَّاجِ، وَخَيْرَهُ، وَمَعْرُوْفَهُ، وَاصْرِفْ عَنِّيْ أَذَاهُ وَشَرَّهُ وَمَكْرُوْهَهُ وَمَعَرَّتَهُ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

Wahai Zat Yang menolongku dalam doaku, wahai Zat Yang menjadi andalanku dalam musibahku, wahai Tuhanku saat dalam kesukaran, wahai Zat Yang menemaniku dalam kesulitan, wahai Pelindungku dalam kenikmatan, wahai Tuhanku, Tuhan Ibrahim, Ismail, Ishak, Yakub, dan anak-anaknya, Musa, dan Tuhan seluruh nabi. Wahai Tuhan *Kâf Hâ Yâ 'Ayn Shâd*, *Thâhâ*, *Thâ sîn*, *Yâsîn*, Tuhan Al-Quran Yang Mahabijak, wahai yang melindungi Musa dari Firaun, wahai yang melindungi Muhammad dari pasukan sekutu, limpahkan shalawat un-

tuk Muhammad dan keluarganya yang baik, suci, dan mulia. Berikanlah kepadaku cinta, kebaikan, dan kebajikan hamba-Mu, al-Hajjaj. Serta jauhkan dariku gangguan, kejahatan, keburukan, dan sikapnya yang tercela dengan rahmat-Mu wahai Zat Yang Maha Penyayang.

Dalam *al-Qawl al-Badî'*, al-Sakhawi mengutip riwayat al-Fakihani dalam *al-Fajr al-Munîr*, bahwa Syekh al-Shalih Musa yang buta naik sebuah perahu dan mengarungi lautan. Namun, di tengah samudera, perahu itu diterjang angin yang sangat kencang. Hanya sedikit yang selamat dan tidak tenggelam. Syekh al-Shalih berkata, "Ketika itu aku tidur dan bermimpi melihat Nabi saw. bersabda, 'Katakan kepada mereka yang berada di atas perahu untuk mengucapkan doa ini seribu kali:

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى اٰلِ مُحَمَّدٍ تُنَجِّيْنَا بِهَا مِنْ جَمِيْعِ الْأَهْوَالِ وَالْاٰفَاتِ وَتَقْضِي لَنَا بِهَا جَمِيْعَ الْحَاجَاتِ وَتُطَهِّرُنَا بِهَا مِنْ جَمِيْعِ السَّيِّئَاتِ وَتَرْفَعُنَا بِهَا عِنْدَكَ أَعْلَى الدَّرَجَاتِ وَتُبَلِّغُنَا بِهَا أَقْصَى الْغَايَاتِ مِنْ جَمِيْعِ الْخَيْرَاتِ فِي الْحَيَاةِ وَبَعْدَ الْمَمَاتِ.

> Ya Allah limpahkan shalawat untuk junjungan kami Muhammad, yang dengannya Engkau menyelamatkan kami dari seluruh ujian dan bencana, memenuhi hajat kebutuhan kami, membersihkan kami dari segala keburukan, mengangkat kami di sisi-Mu ke tingkat yang paling tinggi, menyampaikan kami ke tujuan yang paling jauh yang berupa seluruh kebaikan baik di saat hidup maupun sesudah mati.

Aku terbangun. Lalu kuberitahukan mimpi itu kepada semua penumpang perahu. Kami bershalawat sebanyak 300 kali. Seketika Allah menyelamatkan kami dan angin kembali bertiup tenang berkat shalawat atas Nabi saw. Kish ini juga dituturkan al-Majd al-Lughawi dari sanad yang sama. Sama halnya, al-Hasan ibn Ali al-Aswani juga berkata, "Barang siapa membacanya dalam setiap urusan, musibah, dan cobaan sebanyak seribu kali, Allah pasti memberinya kelapangan dan memberinya apa yang diharapkannya."

Ibn Abi al-Dunya meriwayatkan dari al-Fadhl ibn al-Rabi dari ayahnya bahwa al-Imam Ja'far ibn Muhammad al-Baqir diselamatkan Allah dari kezaliman Abu Ja'far al-Manshûr yang hendak membunuhnya berkat doa berikut:

اَللّٰهُمَّ احْرُسْنِيْ بِعَيْنِكَ الَّتِيْ لَا تَنَامُ، وَاكْنُفْنِيْ بِرُكْنِكَ الَّذِيْ لَا يُرَامُ، وَارْحَمْنِيْ بِقُدْرَتِكَ عَلَيَّ لَا أَهْلِكُ وَأَنْتَ رَجَائِيْ، رَبِّ! كَمْ مِنْ نِعْمَةٍ أَنْعَمْتَ بِهَا عَلَيَّ قَلَّ لَكَ عِنْدَهَا شُكْرِيْ، وَكَمْ مِنْ بَلِيَّةٍ اِبْتَلَيْتَنِيْ بِهَا قَلَّ لَكَ عِنْدَهَا صَبْرِيْ، فَيَا مَنْ قَلَّ عِنْدَ نِعْمَتِهٖ شُكْرِيْ فَلَمْ يُحْرِمْنِيْ، وَيَا مَنْ قَلَّ عِنْدَ بَلِيَّتِهٖ صَبْرِيْ فَلَمْ يَخْذُلْنِيْ، وَيَا مَنْ رَاٰنِيْ عَلَى الْخَطَايَا فَلَمْ يَفْضَحْنِيْ وَيَا ذَا الْمَعْرُوْفِ الَّذِيْ لَا يَنْقَطِعُ أَبَدًا وَيَا ذَا النِّعَمِ الَّتِيْ لَا تُحْصَى أَبَدًا أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَاٰلِ مُحَمَّدٍ وَإِنَّ عَبْدًا مِنْ عِبَادِكَ مِثْلِيْ أَلْقَيْتَ عَلَيْهِ سُلْطَانَكَ فَخُذْ سَمْعَهٗ وَبَصَرَهٗ وَقَلْبَهٗ إِلَى مَا فِيْهِ صَلَاحُ أَمْرِيْ وَبِكَ أَدْرَأُ فِيْ نَحْرِهٖ وَأَعُوْذُ بِكَ مِنْ شَرِّهٖ. اَللّٰهُمَّ أَعِنِّيْ عَلَى دِيْنِيْ بِالدُّنْيَا، وَأَعِنِّيْ عَلَى اٰخِرَتِيْ بِالتَّقْوَى، وَاحْفَظْنِيْ فِيْمَا غِبْتُ عَنْهُ، وَلَا تَكِلْنِيْ إِلَى نَفْسِيْ فِيْمَا حَضَرْتُهٗ. يَا مَنْ لَا تَضُرُّهُ الذُّنُوْبُ وَلَا تَنْقُصُهُ الْمَغْفِرَةُ، اِغْفِرْ لِيْ مَا لَا يَضُرُّكَ وَأَعْطِنِيْ مَا لَا يَنْقُصُكَ إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ. أَسْأَلُكَ فَرَجًا قَرِيْبًا وَصَبْرًا

جَمِيْلًا وَرِزْقًا وَاسِعًا وَالْعَافِيَةَ مِنْ جَمِيْعِ الْبَلَاءِ وَشُكْرًا عَلَى الْعَافِيَةِ وَأَسْأَلُكَ الْغِنَى عَنِ النَّاسِ وَأَسْأَلُكَ السَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ شَرٍّ بِرَحْمَتِكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

Ya Allah, jagalah diriku dengan mata-Mu yang tidak pernah tidur. Lindungi diriku dengan pilar-Mu yang tidak pernah hancur. Sayangi diriku dengan qudrat-Mu atasku. Aku tidak akan binasa selama Engkau menjadi harapan. Wahai Tuhan, betapa banyak nikmat yang Engkau berikan kepadaku, tetapi betapa kurang syukurku. Betapa banyak ujian yang Engkau turunkan kepadaku, tetapi betapa kurang sabarku. Wahai Zat Yang tidak menahan pemberian-Nya kepadaku meskipun aku kurang mensyukuri nikmat-Nya. Wahai Zat Yang tidak pernah meninggalkanku meskipun aku tidak bersabar menghadapinya. Wahai Zat Yang melihatku berbuat dosa tetapi tidak menyingkapnya. Wahai Pemilik kebaikan yang tidak pernah putus. Wahai Pemilik nikmat yang tidak terhingga. Aku memohon agar Engkau melimpahkan shalawat untuk Muhammad dan keluarga Muhammad. Seorang hamba-Mu sepertiku Engkau pertemukan dengan kekuasaan-Mu. Maka, bimbinglah pendengaran, penglihatan, dan hatinya menuju sesuatu yang memberi maslahat kepadaku. Kuserahkan ia kepada-Mu. Aku berlindung kepada-Mu dari kejahatannya. Ya Allah, bantulah aku dalam urusan agamaku dengan dunia.

Bantulah aku dalam urusan akhiratku dengan ketakwaan. Jagalah diriku dari sesuatu yang aku tidak memiliki pengetahuan tentangnya. Jangan pula Engkau biarkan aku dalam segala sesuatu yang aku ketahui. Wahai Zat Yang tidak dirugikan dosa-dosa hamba dan tidak dipengaruhi maghfirah yang diberikan-Nya, ampunilah aku dalam hal yang tidak merugikan-Mu dan berikan untukku sesuatu yang tidak mengurangi-Mu. Engkau Zat Maha Pemberi. Aku memohon jalan keluar yang dekat, sabar yang indah, rezeki yang luas, serta keselamatan dari semua bencana, dan rasa syukur atas keselamatan tersebut. Aku memohon keadaan tidak butuh kepada manusia. Aku memohon selamat dari segala keburukan lewat rahmat-Mu, wahai Zat Yang Maha Penyayang.

Rasulullah saw. bersabda, “Siapa yang butuh kepada Allah atau kepada seorang manusia, hendaklah berwudu dengan sempurna lalu mendirikan shalat dua rakaat. Setelah itu memuji Allah, bershalawat untuk Nabi saw., dan mengucapkan:

لَا إِلٰهَ إِلَّا اللّٰهُ الْحَلِيْمُ الْكَرِيْمُ سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ. أَسْأَلُكَ مُوْجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَعَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ وَالْعِصْمَةَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ

وَالسَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ إِثْمٍ، لَا تَدَعْ لِي ذَنْبًا إِلَّا غَفَرْتَهُ وَلَا هَمًّا إِلَّا فَرَّجْتَهُ وَلَا حَاجَةً إِلَّا قَضَيْتَهَا يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

Tiada Tuhan selain Allah Yang Mahasantun dan Maha Pemurah. Mahasuci Allah Tuhan Pemelihara Arasy yang agung. Segala puji bagi Allah Tuhan semesta alam. Aku memohon segala hal yang menyebabkan datangnya rahmat-Mu, segala hal yang mendatangkan ampunan-Mu, penjagaan dari dosa, keselamatan dari semua kesalahan. Jangan Engkau biarkan padaku dosa kecuali Engkau mengampuninya, kerisauan kecuali Engkau memberi kelapangan, kebutuhan kecuali Engkau memenuhinya, wahai Zat Yang Maha Penyayang.[71]

Al-Thabrani dalam *al-Du'â'* meriwayatkan bahwa Muhammad ibn Ja'far ibn Muhammad ibn Ali ibn al-Husain ibn Ali ibn Abi Thalib r.a. berkata, "Jika sedang mendapat kesulitan, ayah pergi berwudu dan menunaikan shalat dua rakaat. Kemudian seusai shalat membaca:

اَللّٰهُمَّ أَنْتَ ثِقَتِيْ فِيْ كُلِّ كَرْبٍ، وَأَنْتَ رَجَائِيْ فِيْ كُلِّ شِدَّةٍ، وَأَنْتَ لِيْ فِيْ كُلِّ أَمْرٍ نَزَلَ بِيْ ثِقَةٌ وَعُدَّةٌ، فَكَمْ مِنْ

[71]Sanad hadis ini sangat lemah, diriwayatkan al-Hakim dari Abdullah ibn Awfa r.a. dalam *al-Mustadrak* (1/320) nomor 1199.

كَرْبٍ يَضْعُفُ عَنْهُ الْفُؤَادُ، وَتَقِلُّ فِيهِ الْحِيلَةُ، وَيَرْغَبُ عَنْهُ الصَّدِيْقُ وَيَشْمُتُ بِهِ الْعَدُوُّ، وَأَنْزَلْتُهُ بِكَ وَشَكَوْتُهُ إِلَيْكَ، فَفَرَّجْتَهُ، وَكَشَفْتَهُ، وكَفَيْتَنِيْهِ، فَأَنْتَ صَاحِبُ كُلِّ حَاجَةٍ وَوَلِيُّ كُلِّ نِعْمَةٍ، وَأَنْتَ الَّذِيْ حَفِظْتَ الْغُلَامَ بِصَلَاحِ أَبَوَيْهِ فَاحْفَظْنِيْ بِمَا حَفِظْتَهُ بِهِ وَلَا تَجْعَلْنِيْ فِتْنَةً لِلْقَوْمِ الظَّالِمِيْنَ. اَللّٰهُمَّ وَأَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمَّيْتَهُ فِيْ كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوِ اسْتَأْثَرْتَ بِهِ فِيْ عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ وَأَسْأَلُكَ بِالْاِسْمِ الْأَعْظَمِ الْأَعْظَمِ الْأَعْظَمِ الَّذِيْ إِذَا سُئِلْتَ بِهِ كَانَ حَقًّا عَلَيْكَ أَنْ تُجِيْبَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى اٰلِ مُحَمَّدٍ وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَقْضِيَ حَاجَتِيْ

Ya Allah, Engkau adalah sandaranku dalam setiap kesulitan. Engkau adalah harapanku dalam setiap kesempitan. Engkau adalah keyakinan dan sandaran bagiku dalam setiap urusan. Betapa banyak kesulitan yang hati ini begitu lemah menghadapinya, daya upaya sangat kecil di dalamnya, teman tidak menyukainya, dan musuh senang melihatnya. Kuletakkan ia dengan meminta pertolongan-Mu dan aku mengadukannya kepada-Mu. Maka, Engkau

melapangkannya, menyingkapnya, mencukupiku darinya. Engkau adalah Pemilik setiap kebutuhan dan Pemelihara setiap nikmat. Engkaulah yang menjaga "anak muda itu" berkat kesalihan orang tuanya, jagalah aku seperti Engkau menjaganya. Jangan jadikan aku sebagai sasaran fitnah kaum yang zalim. Ya Allah, aku memohon dengan setiap nama-Mu yang Engkau sebutkan dalam kitab suci atau Engkau ajarkan pada salah seorang makhluk-Mu, atau yang hanya Engkau ketahui dalam pengetahuan gaib-Mu. Melalui nama yang paling agung, yang paling agung, yang paling agung, yang jika diminta dengannya Engkau pasti mengabulkan, aku memohon agar Engkau mencurahkan shalawat untuk Muhammad dan keluarga Muhammad. Aku memohon agar Engkau memenuhi kebutuhanku. (Setelah itu ia menghaturkan kebutuhannya).

Dikisahkan bahwa seorang buta mendatangi Nabi saw. dan berkata, "Wahai Rasulullah, doakan agar Allah memberikan kesehatan kepadaku."

Rasulullah menjawab, "Aku bisa mendoakan atau engkau bersabar dan itu lebih baik bagimu."

"Doakan saja wahai Rasulullah. Ajarkan kepadaku doa yang bisa kupanjatkan."

Maka, Rasulullah menyuruhnya berwudu dengan sempurna, lalu menunaikan salat dua rakaat dan membaca doa berikut:

اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ أَسْأَلُكَ وَأَتَوَجَّهُ إِلَيْكَ بِنَبِيِّكَ مُحَمَّدٍ نَبِيِّ الرَّحْمَةِ إِنِّيْ تَوَجَّهْتُ بِكَ إِلَى رَبِّيْ فِيْ حَاجَتِيْ هٰذِهِ لِتُقْضَى لِيْ. اَللّٰهُمَّ فَشَفِّعْهُ فِيَّ.

Ya Allah aku memohon dan meminta kepada-Mu lewat kedudukan nabi-Mu Muhammad, Nabi pembawa rahmat. Lewat dirimu aku memohon kepada Tuhan agar kebutuhanku dipenuhi. Ya Allah, terimalah syafaatnya untukku.

Orang itu membaca doa di atas. Ketika bangun ia sudah sembuh dan bisa melihat. Menurut al-Tirmidzi, hadis ini hasan sahih.[72] Hadis ini juga diriwayatkan Ibn Majah dan al-Hakim dalam *al-Mustadrak*. Banyak ulama menyatakan, "Kami mengamalkannya dalam banyak urusan penting, dan hajat kami pun terpenuhi."

Dalam *Tafsir al-Naisaburi*[73] disebutkan, "Jika kau menghadapi urusan yang besar atau kebutuhan yang sulit terpenuhi, dirikanlah shalat dua rakaat setelah shalat Isya. Setelah shalat dua rakaat, sujudlah seraya membaca doa berikut:

[72]H.R. al-Tirmidzi dalam *Sunan*-nya; H.R. al-Nasai dari Utsman ibn Hanif r.a.

[73]Lihat *Tafsîr al-Naysaburi* yang berjudul *Gharâ'ib al-Qur'an wa Ragha'ib al-Furqan* (15/53).

إِلٰهِي أَنْتَ الَّذِيْ قُلْتَ: قُلِ ادْعُوا الَّذِيْنَ زَعَمْتُمْ مِنْ دُوْنِهٖ فَلَا يَمْلِكُوْنَ كَشْفَ الضُّرِّ عَنْكُمْ وَلَا تَحْوِيْلًا فَيَا مَنْ يَمْلِكُ كَشْفَ الضُّرِّ عَنَّا وَتَحْوِيْلَهُ اكْشِفْ مَا بِيْ

Tuhan, Engkau yang berfirman, "*Katakan, serulah mereka yang kalian anggap sebagai Tuhan selain Allah. Maka, mereka tidak akan punya kekuasaan untuk menghilangkan bahaya darimu dan tidak pula memindahkannya.*" Wahai Zat Yang berkuasa melenyapkan bahaya dari kami dan memindahkannya, lenyapkan apa yang sedang kami hadapi ini.

Dalam kitab *al-Mustathraf* disebutkan bahwa Abdullah ibn Aban al-Tsaqafi berkata, "Al-Hajjaj ibn Yusuf al-Tsaqafi mengirimku untuk mencari Anas ibn Malik r.a. Sebelumnya, aku mengira Anas bersembunyi. Ternyata ketika kudatangi dengan menunggang kuda dan berjalan kaki, ia sedang duduk di depan pintu rumahnya sambil menjulurkan kaki.

'Penuhilah panggilan amir!' aku berkata kepadanya.

'Amir yang mana?' tanya Anas.

'Abu Muhammad al-Hajjaj.'

'Aku tidak peduli dengannya. Allah telah menghinakannya. Ia tidak pantas dimuliakan. Sebab, orang mulia adalah yang taat kepada Allah. Sementara orang hina adalah orang yang menentang-Nya. Temanmu itu

Jika kau tidak menempatkan kesabaran dalam musibahmu maka musibah atas dirimu itu terasa jauh lebih besar.

**—Shalih al-Mariy**

telah melampaui batas, melawan, dan menentang kitab Allah dan sunnah. Demi Allah, pasti Dia akan memberikan balasan kepadanya.'

'Sudahlah, penuhi saja panggilan sang amir!' aku bersikukuh.

Akhirnya ia pergi bersamaku dan bertemu al-Hajjaj, yang bertanya, 'Engkau Anas ibn Malik?'

'Ya.'

'Engkau yang mendoakan kecelakaan untukku dan mengumpatku?'

'Ya.'

'Mengapa?' tanya al-Hajjaj.

'Karena kau menentang Tuhan dan tidak menjalankan sunah Nabimu. Engkau memuliakan musuh Allah dan merendahkan para kekasih-Nya.'

'Tahukah engkau apa yang akan kulakukan kepadamu?'

'Tidak.'

'Aku ingin membunuhmu dengan cara yang paling kejam.'

'Seandainya kau dapat melakukan itu, tentu aku sudah menyembahmu. Namun, kau sama sekali tidak berkuasa atas hal itu.'

'Mengapa?' tanya al-Hajjaj.

'Karena Rasulullah saw. telah mengajariku doa dan beliau mengatakan bahwa siapa yang berdoa de-

ngannya setiap pagi, tidak ada yang bisa mencelakakannya. Pagi ini aku telah membaca doa tersebut.'

Mendengar pernyataan Anas, Al-Hajjaj berujar, 'Kalau begitu, ajarilah aku doa tersebut.'

'Maaf, aku tidak akan mengajarkan kepada siapa pun selama kau masih hidup.'

'Biarkan orang ini pergi!' ujar al-Hajjaj.

Pengawal al-Hajjaj berkata, 'Wahai amir, kami sudah mencarinya selama beberapa hari hingga kami bisa membawanya ke sini. Mengapa sekarang dilepaskan?'

'Aku melihat sesuatu yang tidak kau lihat,' ujarnya.

'Apa itu?'

'Kulihat di kanan dan kirinya (Anas) ada dua ekor singa besar yang membuka mulutnya,' ujar al-Hajjaj kepada pengawalnya. Kemudian saat akan meninggal dunia, Anas mengajarkan doa itu kepada orang-orang di sekitarnya:

بِسْمِ اللهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ؛ بِسْمِ اللهِ خَيْرِ الْأَسْمَاءِ؛ بِسْمِ اللهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ أَذًى؛ بِسْمِ اللهِ الْكَافِيْ؛ بِسْمِ اللهِ الْمُعَافِيْ؛ بِسْمِ اللهِ الَّذِيْ لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَآءِ وَهُوَ السَّمِيْعُ الْعَلِيْمُ؛ بِسْمِ اللهِ عَلَى نَفْسِيْ

وَدِيْنِيْ؛ بِسْمِ اللهِ عَلَى أَهْلِيْ وَمَالِيْ؛ بِسْمِ اللهِ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ
أَعْطَانِيْهِ رَبِّيْ. اَللهُ أَكْبَرُ اللهُ أَكْبَرُ اللهُ أَكْبَرُ. أَعُوْذُ بِاللهِ مِمَّا
أَخَافُ وَأَحْذَرُ. اَللهُ رَبِّيْ لَا أُشْرِكُ بِهٖ شَيْئًا. عَزَّ جَارُكَ
وَجَلَّ ثَنَاؤُكَ وَتَقَدَّسَتْ أَسْمَاؤُكَ وَلَا إِلٰهَ غَيْرُكَ. اَللّٰهُمَّ إِنِّيْ
أَعُوْذُ بِكَ مِنْ كُلِّ جَبَّارٍ عَنِيْدٍ وَشَيْطَانٍ مَرِيْدٍ وَمِنْ شَرِّ
قَضَاءِ السُّوْءِ وَمِنْ شَرِّ كُلِّ دَآبَّةٍ أَنْتَ اٰخِذٌ بِنَاصِيَتِهَا إِنَّ
رَبِّيْ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيْمٍ. اَللّٰهُمَّ كَمَا لَطُفْتَ فِيْ عَظَمَتِكَ
دُوْنَ اللُّطَفَاءِ وَعَلَوْتَ بِعَظَمَتِكَ عَلَى الْعُظَمَاءِ وَعَلِمْتَ
مَا تَحْتَ أَرْضِكَ كَعِلْمِكَ بِمَا فَوْقَ عَرْشِكَ وَكَانَتْ
وَسَاوِسُ الصُّدُوْرِ كَالْعَلَانِيَةِ عِنْدَكَ وَعَلَانِيَةُ الْقَوْلِ كَالسِّرِّ
فِيْ عِلْمِكَ وَانْقَادَ كُلُّ شَيْءٍ لِعَظَمَتِكَ وَخَضَعَ كُلُّ ذِيْ
سُلْطَانٍ لِسُلْطَانِكَ وَصَارَ أَمْرُ الدُّنْيَا وَالْاٰخِرَةِ كُلُّهُ بِيَدِكَ،
اِجْعَلْ لِيْ مِنْ كُلِّ هَمٍّ وَغَمٍّ أَصْبَحْتُ وَأَمْسَيْتُ فِيْهِ فَرَجًا
وَمَخْرَجًا. اَللّٰهُمَّ إِنَّ عَفْوَكَ عَنْ ذُنُوْبِيْ وَتَجَاوُزَكَ عَنْ
خَطِيْئَتِيْ وَسِتْرَكَ عَنْ قَبِيْحِ عَمَلِيْ أَطْمَعَنِيْ أَنْ أَسْأَلَكَ
مَا لَا أَسْتَوْجِبُهُ مِمَّا قَصَرْتُ عَنْهُ، أَدْعُوْكَ اٰمِنًا وَأَسْأَلُكَ

مُسْتَأْنِسًا وَإِنَّكَ لَلْمُحْسِنُ إِلَيَّ وَإِنِّي لَلْمُسِيءُ إِلَى نَفْسِي
فِيمَا بَيْنِي وَبَيْنَكَ، تَتَوَدَّدُ إِلَيَّ بِالنِّعَمِ وَأَبْتَغِضُ إِلَيْكَ
بِالْمَعَاصِي فَلَمْ أَرَ مَوْلًى كَرِيْمًا مِثْلَكَ أَعْطَفَ عَلَى عَبْدٍ
لَئِيْمٍ مِثْلِي وَلٰكِنَّ الثِّقَةَ بِكَ حَمَلَتْنِي عَلَى الْجُرْأَةِ عَلَيْكَ
فَأَسْأَلُكَ بِجُوْدِكَ وَكَرَمِكَ وَإِحْسَانِكَ وَطَوْلِكَ أَنْ تُصَلِّيَ
عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَعَلَى اٰلِهِ وَأَنْ تَفْتَحَ لِي بَابَ الْفَرَجِ
بِطَوْلِكَ، وَتَحْبِسَ عَنِّي بَابَ الْهَمِّ بِقُدْرَتِكَ، وَلَا تَكِلْنِي إِلَى
نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ فَأَعْجِزَ وَلَا إِلَى النَّاسِ فَأُضِيْعَ بِرَحْمَتِكَ
يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِيْنَ

Dengan nama Allah Yang Maha Pengasih dan Maha Penyayang. Dengan nama Allah, sebaik-baik nama. Dengan nama Allah yang gangguan apa pun tidak akan bisa memberi bahaya bersama nama-Nya. Dengan nama Allah Yang Maha Mencukupi. Dengan nama Allah Yang Maha Menyelamatkan. Dengan nama Allah yang bersama nama-Nya tidak ada sesuatu pun di bumi dan di langit yang bisa memberi bahaya. Dengan nama Allah atas diri dan agamaku. Dengan nama Allah atas keluarga dan hartaku. Dengan nama Allah atas segala sesuatu yang Tuhan berikan kepadaku. Allah Mahabesar, Allah Mahabesar, Allah Maha-

besar. Aku berlindung kepada Allah dari sesuatu yang kutakuti dan kukhawatiri. Allah Tuhanku, aku tidak menyekutukan-Nya dengan sesuatu pun. Sungguh mulia perlindungan-Mu. Sungguh agung pujian untuk-Mu. Mahasuci nama-nama-Mu. Tidak ada Tuhan selain-Mu. Ya Allah, aku berlindung kepada-Mu dari setiap orang bengis yang keras kepala, dari setan yang pembangkang, dari bahaya ketentuan yang buruk, dari kejahatan setiap makhluk yang ubun-ubunnya berada di tangan-Mu. Tuhan berada di atas jalan yang lurus. Ya Allah, dalam keagungan-Mu Engkau berbuat baik kepada orang yang lembut, dan dengan keagungan-Mu Engkau mengatasi para pembesar, Engkau mengetahui apa yang berada di bawah bumi sebagaimana Engkau juga mengetahui apa yang ada di atas Arasy. Bisikan yang ada dalam dada bagimu laksana ucapan yang jelas, sedangkan ucapan yang jelas seperti rahasia dalam ilmu-Mu. Segala sesuatu tunduk pada keagungan-Mu, semua penguasa taat pada kekuasaan-Mu, serta semua urusan dunia dan akhirat ada dalam genggaman-Mu. Maka, berikan untukku jalan keluar dan kelapangan dari setiap kesulitan dan kerisauan baik di waktu pagi maupun petang. Ya Allah, ampunan-Mu atas dosaku, maaf-Mu atas kesalahanku, dan tutup-Mu atas keburukanku membuatku terus mengharapkan sesuatu yang sebetulnya tidak layak kudapatkan karena kelalaianku. Aku memohon selamat dan

kebaikan. Engkau berbuat baik kepadaku, sementara aku sendiri berbuat buruk pada diriku dalam hubungan antara aku dan Engkau. Engkau bermurah hati memberikan banyak karunia kepadaku, sementara aku justru melakukan maksiat yang Engkau benci. Tidak ada Yang Pemurah seperti-Mu yang begitu sayang kepada hamba nista sepertiku. Hanya saja, rasa percaya kepada-Mu mendorongku berani meminta kepada-Mu. Aku memohon dengan kemurahan-Mu, kedermawanan-Mu, dan kebaikan-Mu agar Engkau mencurahkan shalawat untuk junjungan kami, Muhammad. Juga untuk keluarga beliau. Aku berharap Engkau membukakan pintu kelapangan lewat kekuatan-Mu serta menjauhkanku dari pintu kerisauan lewat kuasa-Mu. Jangan Engkau biarkan aku sedikit pun sehingga aku menjadi lemah. Juga jangan Engkau serahkan diriku kepada manusia sehingga menjadi terabaikan. Semua itu dengan rahmat-Mu wahai Zat Yang Maha penyayang.[74]

Dalam kitab *Khawâsh al-Qur'ân* disebutkan, beberapa ahli hadis meriwayatkan dari Nafi dari Ibn Umar r.a. bahwa Rasulullah saw. bersabda, "Jika kalian

---

[74]Lihat *al-Mustathraf karya* al-Absyihi (hal. 573 dan 574), bab 77 dalam masalah *Doa, Adab, dan Syarat-Syaratnya,* yaitu bagian kedua dalam masalah doa berikut penjelasannya.

menghadapi keadaan buruk atau memiliki kebutuhan, bersujudlah (dalam shalat) seraya berdoa:

قُلِ اللّٰهُمَّ مٰلِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاۤءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاۤءُۖ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاۤءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاۤءُ ۗ بِيَدِكَ الْخَيْرُ ۗ اِنَّكَ عَلٰى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيْرٌ ﴿٢٦﴾ تُوْلِجُ الَّيْلَ فِى النَّهَارِ وَتُوْلِجُ النَّهَارَ فِى الَّيْلِ وَتُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَتُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَتَرْزُقُ مَنْ تَشَاۤءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ ﴿٢٧﴾ (اٰل عمران)

يَا اَللّٰهُ يَا اَللّٰهُ يَا اَللّٰهُ الَّذِيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ يَا اَللّٰهُ يَا اَللّٰهُ أَنْتَ اللّٰهُ الَّذِيْ لَا إِلٰهَ إِلَّا أَنْتَ وَحْدَكَ لَا شَرِيْكَ لَكَ، تَجَبَّرْتَ أَنْ يَكُوْنَ لَكَ كُفُوٌّ، وَتَعَالَيْتَ أَنْ يَكُوْنَ لَكَ شَرِيْكٌ، وَتَعَظَّمْتَ أَنْ يَكُوْنَ لَكَ مُشِيْرٌ، وَتَقَهَّرْتَ أَنْ يَكُوْنَ لَكَ ضِدٌّ، وَتَكَرَّمْتَ أَنْ يَكُوْنَ لَكَ وَزِيْرٌ. يَا اَللّٰهُ يَا اَللّٰهُ أَنْتَ الَّذِيْ يَرْهَبُكَ جَمِيْعُ خَلْقِكَ لَا عَيْنٌ تَرَاكَ وَلَا يُدْرِكُكَ نُوْرٌ. يَا اَللّٰهُ يَا اَللّٰهُ يَا اَللّٰهُ، اِقْضِ حَاجَتِيْ ....

*Katakanlah, "Wahai Tuhan yang memiliki kerajaan, Engkau berikan kerajaan kepada orang yang Engkau kehendaki dan Engkau cabut kerajaan dari*

*orang yang Engkau kehendaki. Engkau muliakan orang yang Engkau kehendaki dan Engkau hinakan orang yang Engkau kehendaki. Di tangan-Mu segala kebaikan. Sesungguhnya Engkau Mahakuasa atas segala sesuatu. Engkau masukkan malam ke dalam siang dan Engkau masukkan siang ke dalam malam. Engkau keluarkan yang hidup dari yang mati, dan Engkau keluarkan yang mati dari yang hidup. Dan Engkau beri rezeki siapa yang Engkau kehendaki tanpa perhitungan (batas). Ya Allah, ya Allah, ya Allah yang tiada Tuhan selain-Mu. Ya Allah, ya Allah, Engkau Allah yang tiada Tuhan selain Engkau semata, tiada sekutu bagi-Mu. Terlalu agung Engkau untuk memiliki padanan, terlalu tinggi Engkau untuk memiliki sekutu, terlalu besar Engkau untuk punya penasihat. Terlalu perkasa Engkau untuk punya lawan. Terlalu mulia Engkau untuk punya pembantu. Ya Allah, Ya Allah, seluruh makhluk takut kepada-Mu. Tidak ada mata yang dapat melihat-Mu dan tidak ada cahaya yang bisa menjangkau-Mu. Ya Allah Ya Allah Ya Allah, tunaikan hajatku (lalu sebutkan apa yang diinginkan).*

Kami juga mendapatkan beberapa doa mustajab dari guru-guru kami yang dapat mendatangkan kelapangan, kegembiraan, dan kesenangan. Di antaranya:

يَا حَابِسَ يَدِ إِبْرَاهِيْمَ عَنْ ذَبْحِ ابْنِهِ وَهُمَا يَتَنَاجَيَانِ اللُّطْفَ: يَا أَبَتِ يَا بُنَيَّ! يَا مُقَيِّضَ الرَّكْبِ لِيُوسُفَ فِي الْبَلَدِ الْقَفْرِ وَغَيَابَةِ الْجُبِّ، وَجَاعِلَهُ بَعْدَ الْعُبُوْدِيَّةِ مَلِكًا! يَا مَنْ سَمِعَ الْهَمْسَ مِنْ ذِي النُّوْنِ فِي ظُلُمَاتٍ ثَلَاثٍ. يَا رَآدَّ حُزْنِ يَعْقُوْبَ! يَا رَاحِمَ عَبْرَةِ دَاوُدَ! يَا كَاشِفَ ضُرِّ أَيُّوْبَ! يَا مُجِيْبَ دَعْوَةِ الْمُضْطَرِّيْنَ! يَا كَاشِفَ غَمِّ الْمَهْمُوْمِيْنَ! صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَعَلَى اٰلِ مُحَمَّدٍ، وَأَسْأَلُكَ أَنْ تَفْعَلَ بِيْ كَذَا وَكَذَا.

Wahai yang menahan tangan Ibrahim dari menyembelih anaknya ketika mereka berdua saling memanggil dengan lembut: ayahanda, ananda. Wahai yang mengirim kafilah dagang kepada Yusuf saat ia berada di tanah tandus dan kedalaman sumur serta Dia yang menjadikannya raja setelah sebelumnya menjadi budak. Wahai yang mendengar suara bisikan Dzunnun (Yunus a.s.) saat berada dalam tiga kegelapan. Wahai yang menghapus kesedihan Yakub. Wahai yang mengasihi Daud yang menangis berlinang air mata. Wahai yang menyembuhkan penyakit Ayyub. Wahai yang mengabulkan doa hamba yang papa. Wahai yang menghilangkan kerisauan orang yang berduka, curahkanlah shalawat untuk Muhammad dan keluarga Muhammad.

Aku memohon agar Engkau melakukan ini dan itu kepadaku.

Di bawah ini doa untuk menangkal kesulitan dan mengalahkan musuh:

اَللّٰهُمَّ أَنْتَ الْمُحِيْطُ بِغَيْبِ كُلِّ شَاهِدٍ، وَالْمُسْتَوْلِيْ عَلَى كُلِّ ظَاهِرٍ وَبَاطِنٍ، أَسْأَلُكَ بِالْاِسْمِ الْعَظِيْمِ الْأَعْظَمِ الْحَيِّ الْقَيُّوْمِ الَّذِيْ عَنَتْ لَهُ الْوُجُوْهُ، وَشَخِصَتْ لِهَيْبَتِهِ الْأَبْصَارُ يَا مَنْ شَأْنُهُ قَهْرُ الْأَعْدَاءِ وَقَمْعُ الْجَبَابِرَةِ أَسْأَلُكَ أَنْ تُصَلِّيَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَاٰلِ مُحَمَّدٍ وَأَنْ تَكُفَّ عَنِّيْ أَكُفَّ الْعَادِّيْنَ وَأَنْ تَقْطَعَ دَابِرَ الْقَوْمِ الظَّالِمِيْنَ وَتُمَلِّكُنِيْ نَفْسِيْ مَلَكًا يُقَدِّسُنِيْ عَنْ كُلِّ خُلُقٍ سَيِّءٍ، وَاهْدِنِيْ إِلَيْكَ يَا هَادِيْ، إِلَيْكَ يَرْجِعُ كُلُّ شَيْءٍ وَأَنْتَ بِكُلِّ شَيْءٍ مُحِيْطٌ. وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ وَصَلَّى اللهُ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَاٰلِهِ وَصَحْبِهِ وَسَلَّمَ

Ya Allah, Engkaulah yang maha menjangkau seluruh rahasia setiap saksi; yang menguasai seluruh yang tampak dan tersembunyi. Aku memohon dengan nama agung Yang Maha Agung, Yang Mahahidup, dan Yang Senantiasa Mengurusi Makhluk-Nya, yang semua wajah tunduk kepada-Nya, yang seluruh mata menatap keagung-

an-Nya. Wahai yang memiliki sifat mengalahkan musuh dan membungkam para tiran, aku memohon agar Engkau mencurahkan shalawat untuk Muhammad dan keluarga Muhammad; agar Engkau menghancurkan musuh; memusnahkan kaum yang zalim; dan memberiku malaikat yang membersihkan setiap akhlak burukku. Antarkan diriku kepada-Mu wahai Zat Yang Maha Pemberi Petunjuk. Kepada-Mu segala sesuatu kembali. Engkau Maha Mengetahui segala sesuatu. Segala puji milik Allah. Semoga Allah mencurahkan shalawat dan salam untuk junjungan kami, Muhammad berikut keluarga dan sahabatnya.

# Khatimah

## Pepatah dan Petuah

Pada Allah terdapat ganti untuk segala yang hilang. Setiap kerisauan pasti memiliki jalan keluar. Setiap kesedihan dan nikmat suatu saat pasti lenyap. Siapa yang tidak berputus asa atas apa yang hilang, hatinya akan merasa tenang. Siapa yang melibatkan diri dalam sebuah urusan, ia akan menghadapi urusan itu dengan tenang.

Perjalanan waktu adalah putaran yang berbalik. Awan musim panas sebentar lagi lenyap berganti kesejukan musim semi.

Kesulitan adalah awal kemudahan. Sabar adalah kunci kelapangan dan tunggangan yang tak pernah salah. Api musibah hanya bisa dipadamkan dengan sabar. Siapa yang sabar, pasti berdaya. Siapa yang sadar, akan bersabar. Solusi bagi sesuatu yang sepertinya tidak ada solusinya adalah sabar. Orang yang bersa-

bar menghadapi musibah bagaikan orang yang tidak mendapat musibah. Orang yang menjaga tetap bersabar, tidak akan terkapar. Jika sesuatu yang tak disukai bertamu kepadamu, jamulah dengan kesabaran. Gembirakan dirimu dengan kemenangan setelah sabar. Risau dan galau lebih melelahkan daripada sabar. Jika cekikan makin menguat, leher pun akan putus. Sejumlah kesulitan datang, dan kelak akan menghilang. Urusan yang sebelumnya sempit bisa menjadi lapang.

Tidak ada jalan keluar dari kada yang sudah ditentukan. Yang menggantikan kada adalah kada lainnya. Bisa jadi orang binasa akibat pengaturannya. Bisa jadi yang tidak kauperhatikan justru memberimu pertolongan. Tidak ada musibah kecuali di atasnya ada musibah lain. Jika dua hal membingungkanmu, hindari yang paling dekat dengan nafsumu.

Setiap takdir pasti terjadi. Tidak ada gunanya berhati-hati terhadap apa yang sudah ditakdirkan.

Takut adalah awal kemalangan.

Tidak semua pemburu mendapat apa yang diburu.

Jangan tidur selama kau dituntut. Jangan menghindar saat perang berkecamuk.

Hiduplah untuk esok hari dimulai dengan hari ini. Satu suap bisa menjadi penghalang banyak suap. Air di sungai akan mengalir dan kembali ke sungai.

Jangan lalai ketika mendapat nikmat sehingga abaikan bencana. Wajah kezaliman dibungkus dengan

lisan kerisauan. Setiap ajal telah tercatat. Siapa yang berhati-hati akan sabar memikul beban. Perhitungkan segala kemungkinan, dan periksalah segala tindakan. Itu adalah jalan yang lebih menyelamatkan.

## Menjaga Adab yang Indah

Yakinlah kepada Tuhanmu yang memberimu sebelum kau ada. Dia melimpahkan karunia dan nikmat. Mahasuci Dia yang memberi tanpa motif tertentu, menahan bukan karena sebab yang baru, membahagiakan bukan karena tujuan tertentu, dan memiskinkan bukan karena tidak memiliki.

Dialah yang melapangkan dan menyempitkan. Manusia dimuliakan dan direndahkan dengan perintah-Nya. Dia melapangkan nikmat serta meluaskannya sebagai karunia. Dia menyempitkan rezeki dan membatasi sebagai bentuk keadilan.

Pembagian Allah pasti benar. Balasan Tuhan diberikan sesuai perhitungan. Penciptaan-Nya sungguh menakjubkan. Pertolongan-Nya teramat dekat. Karunia-Nya seperti awan yang memberi keteduhan. Kelembutan-Nya tersambung kepada sebab.

Karena itu, sampai kapan melalaikan hak-hak-Nya yang wajib ditunaikan? Mengapa lupa mendekat kepada-Nya ketika menghadapi berbagai kesulitan? Siapa yang bisa menjadi tumpuan harapan ketika kesempitan dan krisis menimpa? Siapa yang menjadi rujukan

saat musibah datang? Apakah hati ini masih ragu kepada Allah? Adakah selain Allah yang memudahkan keinginan? Tentu saja tidak ada. Tidak ada Tuhan selain Dia. Tidak ada kebaikan selain dari-Nya. Siapa yang meyakini adanya manfaat dan bahaya pada selain Dia, berarti makrifatnya bercampur kebodohan serta imannya berbaur dengan kekufuran. Janganlah memandang dan bersandar kepada makhluk. Kau harus benar-benar mendekat kepada zat yang memutar siang dan malam.

Genggamlah keyakinanmu dengan penuh tawakal, bukan dengan sikap gelisah. Jangan terbang kecuali kepada-Nya meski hatimu dihiasi kegalauan. Sebab, hanya Dia Sandaran yang Mahasempurna dalam memberikan kebaikan kepada hamba-Nya. Hanya Dia Penjamin Yang Maha Mencukupi. Bersimpuhlah kepada-Nya agar segala harapan dan impianmu terwujud. Putuskan diri dari segala perantara agar harapan tercapai.

Ketahuilah, sesuatu yang luar biasa hanya bisa digapai dengan amal. Taat kepada Allah termasuk sebab paling utama untuk mencapai harapan. Tunaikan kewajiban yang Allah bebankan sesuai kemampuan.

Renungkan segala nikmat yang Allah anugerahkan kepadamu dengan penuh kesadaran. Jangan menentang ketetapan-Nya, karena kau bisa terhalang. Jauhi sikap sombong jika ingin selamat. Jauhi pula kezalim-

> Allah menjamin akan menerima doamu sesuai dengan pilihan-Nya, bukan sesuai dengan pilihanmu, dan pada waktu yang Dia kehendaki, bukan waktu yang kauinginkan.
>
> **—Ibn Athaillah**

an, karena ia merupakan kegelapan di hari kiamat. Orang zalim mendapat murka dalam semua kondisinya. Sebab, makhluk adalah keluarga Allah. Orang yang paling Dia cintai adalah yang menjaga keluarga-Nya. Ini adalah pilar-pilar kebahagiaan. Berhati-hatilah terhadapnya sebagaimana kau berhati-hati terhadap racun.

Ketahuilah bahwa baik dan buruk di dunia tidak akan bertahan lama. Bersyukurlah ketika mendapat nikmat dan kesenangan. Ketika dirimu diliputi kesedihan dan kesempitan, ringankan kesedihan dan harapkan pertolongan. Kendalikan dirimu dalam semua

kesempatan. Jangan lakukan amal yang sia-sia agar tidak melahirkan kesedihan. Hadapilah tindakan buruk yang dilakukan orang lain dengan sabar.

Allah Swt. adalah sebaik-baik penolong bagi orang yang teraniaya. Jangan pedulikan panjangnya masa ujian. Awan hitam sebentar lagi pergi menghilang. Berbagai kesulitan jika datang bertubi-tubi, pasti akan segera pergi; jika datang akan segera menghilang, jika kering akan lenyap, dan jika pahit akan segera berubah manis.

Mengalihkan ada dua macam: mengalihkan ujian dan mengalihkan harapan. Masa juga ada dua: masa sulit dan masa lapang. Zaman memiliki berbagai kondisi dan tahapan. Malam memiliki sejumlah dahan. Di atasnya ada buah. Allah memiliki takdir yang datang pada waktunya. Berbagai perkara mengalir menuju ujungnya. Orang bahagia adalah yang diberi ilham untuk bersabar dalam berbagai keadaan serta diberi keteguhan dalam gerak dan diam.

Wahai orang yang tidur, bangunlah! Jangan pernah bosan dan risau mengharapkan karunia. Sebab, manusia hanya mengikuti aturan dan tak mampu berbuat apa-apa. Waktu tidak berjalan sesuai keinginanmu. Hukum dan ketentuan tidak berlaku sesuai kehendakmu. Jika mampu, patuklah ia seperti patukan burung pipit. Jika tidak, jangan berdiam diri mengawasi seperti penjaga pintu.

Tundukkan pandanganmu. Serahkan urusan kepada zat yang menghamparkan dan menyempitkan. Lihatlah akhir semua urusan; bukan awalnya. Lemparkan pandangan kepada ujungnya; bukan pangkalnya.

Jangan putus asa meraih tangga ihsan meskipun kau sering terjatuh dalam jurang kehinaan. Buah yang sudah ditentukan untukmu harus kau petik. Sungai tempat mengalir air pasti dialiri.

Pesan paling utama yang ingin kukatakan kepadamu: buanglah semua lintasan pikiran dan terimalah takdir Tuhan. Sebab, lintasan pikiran mendatangkan kerisauan dan melemahkan semangat. Akibat lintasan pikiran sahabat menjauh dan musuh merasa senang. Sikap waswas dan ragu membahayakan dirimu. Lintasan pikiran melemahkan intuisimu. Akibatnya, perjalanan waktu akan menggilas dan akhirnya membinasakanmu.

Kesedihan tidak pernah mengembalikan yang hilang darimu. Gerak zaman tidak berjalan mengikuti kehendakmu. Keadaan tiap zaman terus berubah dan berkembang. Sunatullah yang berlaku di setiap zaman sudah dimaklumi. Perkembangan zaman tidak mendatangkan rasa aman. Angin akan menjatuhkan buah yang buruk. Semakin tinggi pohon, semakin besar embus angin. Setelah pohon meranggas kering, batangnya dilempar dan dibakar. Matahari tertutup awan. Bulan purnama lenyap. Kebahagiaan tidak bisa digapai

kecuali dengan meninggalkan senangnya kehidupan. Tangga kemuliaan hanya bisa dicapai dengan sikap sabar menghadapi ujian. Jadikan sabar sebagai perisai. Dalam setiap pemakaman, jadikan sabar sebagai pesta pernikahan.

Janganlah mengikuti nafsu yang tercela. Sebab, nafsu adalah wadah yang buruk. Ia menyertaimu dalam berbagai ujian yang menyesatkan dan menjatuhkanmu di banyak kesempatan. Jangan bebani dirimu dan jangan memaksanya meraih sesuatu di luar jangkauan. Jangan membuka pintu yang tak mampu kaututup. Jangan melempar panah yang tak mampu kau kembalikan.

Jika diuji dengan kesulitan sehingga seakan-akan tidak ada jalan keluar dari petaka, ketahuilah bahwa semua itu adalah ujian dari Allah untuk menyingkapkan kekuranganmu sekaligus menunjukkan lemahnya pengaturanmu.

Kau bukanlah pejalan pertama yang tersesat dan bukan pula si dahaga pertama yang saat melihat fatamorgana menyangka itu telaga. Betapa banyak penuntun yang salah jalan dan menyesatkan banyak orang. Maka, kembalikan dirimu seluruhnya kepada Zat Yang Maha Mengetahui. Basuh hatimu yang tertipu noda pengaturan. Jangan berhenti di arus air, karena ia menghanyutkan. Juga jangan berada di lintasan pacuan, atau kau dibinasakan. Masa-masa ujian adalah

ombak yang jika diikuti akan bisa dilewati, tetapi jika berhenti di tengah lintasan, kau akan tergilas.

Jangan membesar-besarkannya setiap kali meninggi. Jangan takut menghadapinya meskipun sulit. Kondisinya tidak akan tetap selamanya. Bahkan, ia lebih cepat berpindah daripada bayangan. Segala yang lenyap tidaklah berharga. Semua yang akan hilang meskipun lama hidupnya tetaplah tidak sempurna.

Kreasi zaman terletak pada jalinan peristiwanya yang mengejutkan. Persembahannya terletak pada ragam ujiannya. Hadiahnya terletak pada derita yang diberikan. Tambahan kebaikannya terletak pada musibah yang ditimpakan. Tujuannya datang dan pergi. Sasarannya dekat dan jauh. Seolah-olah kau berada dalam kelapangan dan kemudian diimpit kesulitan. Sabarlah menghadapi tipu daya zaman hingga Allah memberikan kemenangan atau pertolongan. Jangan tunduk pada orang yang jatuh meskipun dikelilingi orang yang mengutuk.

Mengarungi musibah lebih mudah daripada menanggung hina karena meminta-minta. Mencangkul lebih mudah daripada tunduk pada orang hina. Kau tidak akan dapatkan manfaat dari mereka. Alih-alih, kaudapatkan penyesalan tiada guna. Jauh dari mereka pasti menenteramkan. Berputus asa dari mereka menjadi sebaik-baik pakaian. Siapa yang meminta bantuan mereka, akan semakin berat beban hidupnya.

Orang-orang yang sebelumnya memuliakan, berbalik meremehkan.

Ya Allah, cukupi diri kami dengan karunia-Mu sehingga tidak membutuhkan selain-Mu. Beri kami kesabaran dalam menghadapi ujian dan bersyukur atas semua nikmat.

Ya Allah, anugerahi kami keselamatan yang sempurna. Jadikan karunia-Mu sebagai pemelihara abadi lewat kemuliaan sang pemilik akhlak yang agung dan sifat yang mulia, penghilang segala kesulitan, penyingkap derita dan semua sebabnya, yaitu junjungan kami yang menjadi teladan, Muhammad hamba pilihan.

Semoga Allah melimpahkan shalawat untuknya dan untuk keluarganya. Shalawat yang dengannya kami bisa mengalahkan semua musuh yang melampaui batas.

Wahai Tuhan, jangan beri kami beban yang tak mampu kami pikul. Maafkan, ampuni, dan kasihi kami. Engkau Tuan dan Pelindung kami. Menangkan kami dalam menghadapi orang-orang kafir.

Segala sesuatu pada mulanya diciptakan kecil lalu membesar, kecuali musibah. Ia diciptakan besar lalu mengecil.

**—Ali ibn Abi Thalib**

* * *

Hidup takkan pernah keluar dari perputaran suka dan duka, anugerah dan musibah, sempit dan lapang. Dan semua itu adalah ujian. Hanya orang-orang mukmin sejati yang mampu menyikapi setiap keadaan tersebut secara tepat. Rasulullah mengatakan, jika mendapatkan anugerah, mereka bersyukur, dan anugerah itu menjadi kebaikan bagi mereka; jika ditimpa musibah, mereka bersabar, dan musibah pun menjadi kebaikan bagi mereka.

Namun, pada kenyataannya tak selalu demikian. Tak jarang seseorang terlalaikan oleh anugerah dan mengeluh saat mendapat musibah. Kenapa? Bisa jadi, sebab sudut yang kurang tepat dalam memandang dinamika hidup serta lemahnya keyakinan bahwa Allah-lah di balik setiap yang terjadi di dunia ini.

Buku ini berisi kutipan-kutipan motivasional dari para ulama klasik, kisah-kisah menggugah, dan doa-doa indah—sebagai bekal menghadapi ujian dan cobaan hidup sekaligus penguat keyakinan bahwa ujian bukanlah kutukan dan musibah bukanlah pertanda Tuhan marah, melainkan alat ukur apakah seseorang berhak "naik kelas" atau "turun kelas" di hadapan Allah.

Sebuah karya yang siap menemani Anda di mana saja dan kapan saja—di sela rapat, jeda di tengah aktivitas padat, atau saat rehat.

membantu pembaca kontemporer mengakses langsung puncak-puncak pemikiran ulama abad I hingga XII Hijriah demi menyambungkan tradisi Islam klasik dan modern yang cenderung terputus

www.penerbitzaman.com